लेखक की ओर से चेतावनी—

यदि आप केवल मजेदारी के लिये प्रस्तुत पुस्तक को पढ रहे हैं तो सर्वथा निराशा होगी क्योंकि इसका विषय हलका अस्थायी मनोरंजन प्रदान करना नहीं है। मनोरंजन के लिए आपको गाड़ीभर उपान्यास कहानियाँ आदि मिलजाँयगी। कुनैन की तरह लाभकेलिये इसका अध्ययन तथा अभ्यासकरनाहोगा।

इसका मूल विषय संकेत (Suggestion) है। संकेत क्या है? उसका मनोवैज्ञानिक आधार कहा है? कैसे कैसे चमत्कारिक कार्य सम्पन्न करता हैं? उसका उपयोग दैनिक जीवन की उलझनों में किस प्रकार होना चाहिए? भाग्य निर्माण तथा सफलता प्राप्ति में उसका कितना महत्वपूर्ण स्थान है? उसका अभ्यास कैसे कैसे होना चाहिये? शुद्ध मानसिक

होती। हमने अमुक समय बडी गलती कर डाली । बस उसी त्रुटि ने हमारा जीवनखेल समाप्त कर डाला, अमुक बात हो जाती तो सम्पूर्ण जीवन स्वर्णमय हो जाता।

एक वे भी हैं जो भ्रान्ति के कारण मिथ्या दुःखों के दर्शन किया करते हैं वे ऐसी बातें सोचते हैं जिनका पृथ्वी तल पर कोई अस्तित्व नहीं । उनके मनः चित्र इतने विकृति होते है कि भिन्न भिन्न हेतुओं में भयकर उत्क्रांति मची रहती हैं । वे एकान्त में बड़-बड़ाते हैं तथा अदृश्य वस्तुओं से तादात्म्य कर विक्षुब्ध हुआ करते है।

ये सब मनः स्थितियाँ अन्तःकरण की विभिन्न क्रियाऐं केवल एक तत्व पर स्थित है। यह महान् वस्तु है—विचार। आज तक विश्व में जो महत्वपूर्ण आश्चर्य चकित कर देने वाले महान् कार्य हुए हैं, जो कुछ उत्कृष्ट कार्य होरहा है वह मनुष्य के उस दिव्य गुण का ही चमत्कारहै जिसे मनोविज्ञानवेत्ता 'विचार' कहते हैं। व्याकुलता, सतुलन, उच्च या निम्न भूमिका क्षोभ, चित्त की सुस्थिरता, मित्र अथवा शत्रु हमें जो कुछ भी प्राप्त है, होरहा है, यह सब हमारे विचारों के ही परिणाम है।

जीवन में चहु ओर जो अन्धकार या प्रकाश, विपत्तिय प्रतिकूलता तुम्हे दृष्टिगोचर होती है वह विचारों के ही फल हैं भूतकाल की स्मृतिऐ, काल्पनिक दुःख, जादू की मिथ्या भावना दूसरों को आलोचना स्वय हमारे निजी विचारों की प्रतिच्छाय (Reflection) मात्र है।

जीवन की यथार्थता हमारे विचारों पर निर्भर है। आज आप जो हैं, अपने जीवन को जिस—उत्कृष्ट या निम्न स्थिति में रक्खे हुए हैं, आपका अन्तःकरण, इच्छाऐं वाह्य स्वरूप, वातावरण, मानसिक सतुलन, प्रायः प्रत्येक तत्व हमारे विचारों के

परिणाम हैं। मनुष्य की सब महत्ता, जीवन के सर्वोत्तम कर्त्तव्य उसके प्रबल स्थायी विचारों पर निर्भर है।

उत्पादक शक्ति का अखण्ड नियम—कर्म हमारे विचारों के रूप हैं। सर्व प्रथम विचार मनमें प्रतिक्रिया उत्पन्न करते हैं और जब ये विचार मनमें प्रबलता से (Fixedly) अंकित होजाते हैं, गहरी नींव पकड़ लेते हैं, तदानुकूल ही बाह्य अंग प्रत्यंग क्रियाएं करते हैं। अन्तःकरण में विचारों का एक वृहत भण्डार रहता है। वे क्षण क्षण उत्पन्न एवं विनिष्ट हुआ करते हैं। अन्तःकरण में विचार के अभाव में कोई भी क्रिया सम्पन्न नहीं होती।

इन विचारों के भी विभिन्न, प्रकट, भेद प्रभेद हैं कुछ तो ऐसे होते हैं जो पानी के क्षणिक बुलबुल के अनुरूप घात विघात होते रहते हैं। वे बनते हैं बिगड़ते हैं तथा मन पर कोई गहरा प्रभाव नहीं छोड़ जाते। जैसे पानी में नौका विहार के समय रेखाएं हो जाती हैं किन्तु क्षण भर में विलीन हो जाती हैं वैसे ही इन क्षणिक विचारों की क्रिया भी है। ये आये और गये, उत्पन्न हुए और विनिष्ट हुए।

कुछ विचार दूसरों के संकेत से मन में प्रवेश करते हैं, आन्दोलन उत्पन्न करते हैं, कुछ काल तक टिक तेहैं किन्तु तत्पश्चात् विलीन होजाते हैं।

जिन विचारों से मनोभूमि में स्थायी छाप पड़ती है, जिनसे हमारे अन्तःकरण में प्रबल सत्ता संचित होती है जो पुनरावृत्ति के कारण स्वभाव के एक विशिष्ट अंग बन जाते हैं, उन्हीं विचारों का विशेष महत्व है। मानसशास्त्र (Psychology) इस बात का दृढ़ता पूर्वक निर्देश करता है कि इन प्रबल विचार

की सत्ता महान् है—यह स्थूल वस्तु है। जो ठीक सम्यक्‌रीति से विचार करने की कला से परिचित है वह अपना भाग्य, दृष्टिकोण, वातावरणको परिवर्तित कर सकता है, जो उचित रीति से विचार बोना जानता है, विचार बीजों का पारखी है, औचित्य अनौचित्य से पूर्णतः परिचितहै, वह अपने भाग्य, स्वभाव तथा वातावरण को परिवर्तित कर सकता है।

आज आप जैसे कुछ—अच्छे बुरे हैं, अपने जीवन को जिस स्थिति में रक्खे हुए है, आपका अन्तःकरण,इच्छाऐं, वाह्य स्वरूप, वातावरण, मानसिक संतुलन—सब कुछ आपके निजी विचारों के परिणाम हैं। जैसे तुम्हारे विचार होंगे तदानुकूल ही तुम्हारे भविष्य का निर्माण होगा।

बीज के अनुसार वृक्ष की उत्पत्ति होती है। जैसे बीज बोओगे वैसा ही पौधा उत्पन्न होगा। जैसे विचार मनमें उत्पन्न होंगे वैसा ही जीवन निर्माण होगा। सर्व प्रथम विचार मनमें उत्पन्न होताहै, मस्तिष्क से सयुक्त गति वाहक सूक्ष्म तन्तुओं पर उसका प्रभाव होता है। अन्त में प्रबल विचार के अनुकूल ही कार्य करने की बलवत्तर प्रेरणाकी उत्पत्ति होती है पहले-विचार, तत्पश्चात्-क्रिया और व्यवहार रूप में परिणति-यही नियम है।

उत्पादक शक्तिका अखण्ड नियम यह है कि जैसे विचार होंगे, वैसा ही निर्माण होगा। जैसा हम विचार करेंगे वैसी ही आदतें बनेंगी, जैसे विचार मनः क्षेत्र में उत्पन्न होंगे वैसा ही स्वभाव का निर्माण होता जायगा। शोक सन्ताप के विचारों से चिड़चिडापन बढ़ता है और रोने चिल्लाने से जीवन की मृदुता नष्ट होती है।

मानव के जैसे विचार होते हैं वह वैसा ही होता है-जिस महापुरुष ने यह महा सत्य मालूम किया वह सचमुच महान्

दार्शनिक विचार का रहा होगा क्योंकि विश्व के समग्र व्यक्तियों के अभिप्र मनोरथ, उद्देश्य, सिद्धि एवं सफलता इसी महा सत्य के इर्द गिर्द चक्कर लगा रहे हैं। हमारी समस्त आशा, श्रद्धा, लालसा मनोवृत्ति सब के पृष्ट भाग मे यही महा सत्य अलौकिक सत्य अन्तर्हित है। यह वह सत्य (Great Principle of life) है जो हमें उत्पादक शक्तिएं प्रदान करता है।

उत्पादन शक्ति का अटल नियम यह है कि जिन विचारो पर हम दृढ़ता पूर्वक विश्वास करते हैं, जिन के पीछे बलवत्तर प्रेरणा प्रस्तुत रहती है, जो विचार बारम्बार मस्तिष्क में उठता है तथा जिसका पुनरावर्त्तन (Repeatation) चलता रहता है उन्ही के अनुसार हमारा जीवन ढल जाता है। बात यह है कि हम अपने आप को जैसा मानने लगते हैं, अपने बारे में जो दृढ़ चिंतन कर लेते हैं, जिन विचारों में संलग्न रहते हैं, क्रमशः वैसे ही होते जाते हैं। जैसे हमारे आदर्श होते हैं, जैसी हमारी मानसिक अभिलाषाएं होती हैं, जैसे हमारे हार्दिक भाव होते हैं, ठीक उन्हीं का प्रतिबिम्ब हमारे गुप्तमण्डल पर मूर्तिमान हो उठता है। और कुछ काल पश्चात हम वैसे ही हो जाते हैं।

संकेत (Suggestion) क्या है?—यदि मनुष्य अपने आप को स्वस्थ, निरोग, सामर्थ्यशील, माने, निरन्तर इसी भावना या संकेत (suggestion) अपनी आत्मा को देता रहे, इसी विचार में पूर्ण निश्चय एवं विश्वास भर कर अपने आपको इसी की सूचना करे तो वह अवश्य समर्थशाली बन जावेगा। आवश्यकता केवल निरन्तर सूचना या संकेत देने की है। जितने परिपक्व संकेत होंगे उतना ही महान परिवर्तन, उतने ही उत्कृष्ट तत्वों की सिद्धि।

संकेत क्या है? पुष्ट एवं दृढ़ विचार, स्वर्ण,

किसी के मन पर दृष्टि तथा विभिन्न आसनों एवं क्रियाओ द्वारा प्रभाव डालने तथा अपनी इच्छा द्वारा कार्य संपन्न कराने का नाम संकेत करना है। संकेत ऐसे वाक्यो से किया जाता है जिन में अपूर्व दृढता गहन श्रद्धा, शब्द शब्द में शक्ति भरी रहती है। जिज्ञासु वारम्बार कुछ शब्दों वाक्यों तथा सूत्रो को लेता है वारम्बार [illegible] है उन पर विचार किया दृढ करता [illegible] म उठाते वह अपने विचार स्थायी स्वभाव [illegible] प्रबोध वार पुनरावर्तन द्वारा कुछ काल पश्चात् [illegible] में परिणत हो जाते हैं। मन को जिस प्रकार के जीवन को वार दिया जाता है कालान्तर में वही उसकी स्थायी स्वभाव हो जाती है। मन हमारे सम्पूर्ण कार्यों का ड्राइवर है। यह प्रचड शक्ति वाला यन्त्र है। विचारो का उत्पन्न, परिवर्तन परिवर्द्धन करने का कार्य भी इसी संचालन द्वारा होता है, अतः संकेत का प्रभाव हमारे मन पर पड़ता है।

मन का प्रवाह, उसकी विभिन्न क्रियाऐं तीव्र गति से चलती हैं। ये विभिन्न क्रियाऐं हमारे शरीर, इन्द्रिय, मन, एवं बुद्धि इत्यादि प्रत्येक मनोभाव की अधिष्ठाता हैं। बिना इनके मनुष्य के शरीर किसी कार्य में प्रवृत्त नहीं होता। जब तक संकेत (suggestions) दूसरे की मानसिक संस्थान के एक विशिष्ट भाग (Part & parcel) नहीं बन जाते तब तक उनका कुछ प्रभाव नही पड़ता। यदि हमारा मन उन्हें स्वीकार कर ले, उन से तादात्म्य स्थापित कर ले, अपना व्यापार, व्यवसाय, क्रिया उनके अनुसार करने लगे तो वे संकेत सफल हो जाते हैं।

ये संकेत हमारे व्यक्तित्व के एक भाग बन जाते हैं, मानसिक क्षेत्र में दृढता पूर्वक जम कर कठोर बन जाते हैं। तत्पश्चात् ये अपनी प्रतिक्रिया-(Reaction) प्रारम्भ करते हैं। ये संकेत शक्ति,सामर्थ्य के तत्व है अन्तःकरणमें आग्रह पूर्वक ये संकेत

नवीन संस्कार उत्पन्न करते है। पुराने संस्कारों को नष्ट इन्हीं के द्वारा किया जा सकता है।

जैसे फेस्ट्रायल पेट में प्रवेश करने के उपरान्त विजातीय तत्व को निकाल बाहर कर देता है उसी प्रकार मनःक्षेत्र में प्रवेश कर संकेत महान् आन्दोलन उत्पन्न कर देते हैं। पूर्व संस्कारो तथा इन नवीन संकेतों में एक संघर्ष उत्पन्न होता है। निश्चय पक्ष के अनुसार इस युद्ध में सफलता मिलती है। यदि हमारी पूर्व भावना बलवती हुई तो ये संकेत निष्प्रयोजन सिद्ध होते हैं, यदि इनके पीछे एक निश्चल विश्वास की बलवत्तर प्रेरणा विद्यमान रही तो इन संकेतों के अनुसार मानसिक निर्माण कार्य प्रारम्भ होता है।

संकेत कहां प्रभाव डालता है?—हमारे मन के दो स्वरूप हैं एक चेतन-(concious or objective) तथा दूसरा अचेतन (un-concious or subjective) यह सूक्ष्म कोष्ठों (cells) से निर्मित हैं। मन की शक्ति इन कोषों पर ही निर्भर है। जिन्हें अपनी शक्ति वृद्धि इष्ट है उन्हें उस स्थान के इन कोषों की वृद्धि करनी चाहिये। चेतन मन हमारी बौद्धिक प्रगतिशीलता पर निर्भर है। जो कार्य हम नित्य प्रति सोच समझ कर करते हैं, जिसके पीछे हमारी चेतना निरन्तर कार्य करती है, जिनका प्रभाव हमारे शरीर पर सीधा (directly) पड़ता है वे सब कार्य इस चेतन (unconscious) मन द्वारा ही सम्पन्न होते हैं। हम जो कार्य सोच विचार कर, खाना पीना सोचकर करते हैं वह यहीं से होता है। यह मन हमारी जाग्रतावस्था (consciousness) तथा चेतनता पर आश्रित है। बिना चेतन मन की आज्ञा के हमारी चेतन शक्तियां कार्य नहीं करेंगी।

अचेतन (unconscious) मन हमारी चेतना का

दास नहीं। वह तो सर्वथा उन्मुक्त, स्वाधीन है। बिना चेतना की आज्ञा तथा आदेश के वह जो चाहे कर सकता है। वास्तव में मन का यह भाग हमारे बिल्कुल अधिकार में नहीं है. वह जो कार्य किया करता है अपनी मर्जी से और कभी-कभी तो यह कार्य हमारी इच्छा के विपरीत होते हैं। हम नहीं चाहते कि वे हों, उसमें हमारी कामना, निष्ठा, सहयोग तनिक भी नहीं होता तब भी यह अचेत मन निज मनमानी किया करता है।

अचेत मन का एक विशिष्ट गुण यह है कि यह सोते जागते प्रत्येक अवस्था में कार्यशील (Active) रहता है। चेतन मन को हम जिस तरह चाहे दिशा परिवर्तन करा देते हैं किन्तु जब हम एक को आदेश दिया करते हैं तो द्वितीय निज मनोनुकूल जो चाहे करता ही रहता है। निश्चेष्ट चुपचाप नहीं बैठता, न कभी थकता ही है। ऐसा प्रतीत होता है मानों यह हम से निर्देश करता हो, "तुम अपना काम करो, हमें अपना कार्य करने दो" अचेतन मन की उच्छृङ्खलता सचमुच अद्भुत है।

अचेतन मन ही परोक्ष तत्वों (Intuition) का केन्द्र स्थान है। हमारी प्रेरणाएं (Onspirations) भी यहीं से उत्पन्न होती हैं। यद्यपि ये दोनों ही हमारे चेतन मन द्वारा प्रभावित होती हैं किन्तु इनका केन्द्र स्थान अचेतन जगत् ही है। इसी प्रकार अचेतन मन हमारी मूल प्रवृत्तियों (Instinotis) तथा अनुभवों (Emotions) से अखंड रूप में सन्नद्ध हैं।

दमन-हमारी अनेक टूटी फूटी इच्छाएं. प्रसुप्त वासनाएं, अपूर्ण वृत्तिएं इसी अव्यक्त मन में छुप जाती हैं। जब कभी कोई बात वस्तु जगत् में पूर्ण न हुई या अवरोध उत्पन्न हुआ तो ये वृत्तिएँ दब जाती है। किन्तु दबने (oppression) का

अर्थ यह नहीं कि ये सर्वथा गायब ही हो जाँय। ये कभी लुप्त नहीं होतीं प्रत्युत जब तक जागृत मन प्रभुत्व अधिक होता है, कुछ काल के निमित्त एक ओर चुप चाप बैठ जाती हैं। जैसे एक शक्तिशाली सम्राट के राज्य में उसके आतंक से प्रतिद्वन्दी दब जाते हैं कुछ द्वन्द्व नहीं करते किन्तु उसका आतंक हटने से पुनः विरोध करते हैं उसी प्रकार जागृत मन के प्रभुत्व रहने तक तो ये कुछ नहीं बोलतीं, चुपचाप पड़ी रहती हैं किन्तु उसके प्रभुत्व के क्षीण होते ही ये प्रसुप्त चित्त वृत्तिएं एक दम शक्तिशालिनी हो उठती हैं अति सूक्ष्म रूप, विशाल कार्य रूप धारण कर लेता है। फिर तो जागृत एवं इन प्रसुप्त वासनाओं में भयंकर संघर्ष प्रारम्भ होता है। व्यक्त तथा अव्यक्त के वैमनस्य का सम्बोधन ही अन्तर्द्वन्द्व है। इस घात-प्रतिघात से ही मनोरोगों की उत्पत्ति होती है।

अन्तर्द्वन्द्व का कारण—सामाजिक रूढ़ियां इतनी दृढ़ तथा सघन हैं कि हमारी उचित अनुचित इच्छाओं की पूर्ति सम्भव नहीं। लोकलज्जा, सामाजिक टीका टिप्पणी के विचार हम अद्भुत वासनाओं को छिपाना चाहते हैं। हमारी विवेक बुद्धि दुर्वासना को व्यक्त नहीं होने देती। अतः ये वासनाएं चेतन मन से अचेतन में जा छुपती हैं। ये जब तक परितृप्त न हों और तब तक शान्ति कदापि न होगी। अतएव रेंगती हुई ये अव्यक्त मनमें बीज रूप से छुपी रहती हैं। स्वप्नावस्था में चेतन मन में प्रविष्ट हो जाती हैं और हमारी विवेक बुद्धि से द्वन्द्व करती है। प्रत्येक वासना परितृप्ति का प्रयत्न करती है अतः जब तक वह पूर्णतः तृप्त नहीं हो जाती लुप्त नहीं होती। छोटी अथवा बड़ी मात्रा में वर्तमान रहती है। कभी व्यक्ततर कभी अव्यक्ततर हुआ करती है।

स्वप्न में संघर्ष—अव्यक्त की प्रसुप्त वासनाएं समाज के डर से स्वप्न में निरन्तर निकला करती हैं। स्वप्न में चेतन अथवा व्यक्त मन तो निष्क्रिय हो जाता है किन्तु अव्यक्त (Unconscious) मन रुकी हुई वासनाओं को आगे बढ़ाता है। ये क्रान्तिकारी वासनाएं स्वप्न में भयंकर तांडव करती हैं तथा अनुकूल परितृप्ति पाती हैं। ज्यों ज्यों परितृप्ति का मार्ग ग्रहण करती हैं त्यों त्यों इन्हें एक निर्धारित मार्ग का अवलम्बन करना पड़ता है इस विशिष्ट मार्ग की बागडोर अहङ्कार के आधीन हैं। अहङ्कार को विवेक बुद्धि (चेतन मन) के आधीन रहना पड़ता है। अतः प्रसुप्त वासनाएं चेतन जगत् (Focus of the mind) में रेंगती आती हैं पर डरती रहती है। इस प्रकार चेतन जगत् में चुपचाप चली आने पर अहङ्कार से इनका संघर्ष होता है। अहङ्कार अपने अनुकूल वातावरण के अनुसार अव्यक्त वासनाओं को परितृप्त या नियन्त्रित करता है। स्वप्न में देशकाल परिस्थिति की मर्यादा को तोड़कर जो वासनाएं किंचित काल के लिए शान्त होना चाहती है वे पुनः अहङ्कार द्वारा कुचल दी जाती हैं। जब मनुष्य का चेतन मन अचेतन का तिरस्कार करता है तो व्याधि की उत्पत्ति है।

पूर्ण मतैक्य हमारी वास्तविक स्थिति है—आज के समाज का सभ्य मनुष्य निज वास्तविक मनः स्थिति से दूर जा पडा है। उसके मनः क्षेत्र में भावनाओं तथा आकांक्षाओं के अनेक खंडहर, कच्चे, तथा टूटे हुए अंश पड़े हैं। अनेक वासनाएं अतृप्तावस्था में ही कुचल दी गई हैं, कितनीही हसरतों, आशाओं, दबी हुई भावनाओं पर तुषारापात होचुकी है। उसकी आज की आकांक्षाएं तो उन पुरातन आकांक्षाओं की छाया मात्र रह गई हैं।

आदि काल का पूर्व पुरुष—देश काल-समाज के बन्धनों से मुक्त था। सभ्यता का मिथ्याडम्बर, समाज के वज्र जैसे कठोर नियम, लोक निन्दा का भय, सम्प्रदाय की थोथी उलझनें, उचित अनुचित का सीमा बन्धन या विवेक का नियन्त्रण न होने के कारण उसकी भीतरी रागात्मक प्रवृत्तियों, वासनाओं तथा मनोविकारों का बाह्य सृष्टि के साथ उचित सामंजस्य था। अव्यक्त (Unconscious mind) की वासनाओं को पूर्ण परितृप्ति का खुला अवसर मिलता था। प्रेम, क्रोध, ईर्षा, द्वेष, घृणा, हास, उत्साह, आश्चर्य, करुणा इत्यादि मनोवेगों का प्रवाह अबाध पूर्ण उन्मुक्त था। इनमें विवेक, सत् असत् तथा व्यक्त की अनेकरूपता का स्फुरण नहीं हुआ था। विशुद्ध सुख की अनुभूति होने पर दांत निकाल कर, हंसकर, कूदकर सब व्यक्त कर दिया जाता था। दुःख की अनुभूति पर हाथ पांव पटक कर रोकर चिल्लाकर मन की चोट पर मरहम लगा लिया जाता था। दंड का भय और अनुग्रह का लोभ या शासन का नियन्त्रण न होने के कारण मनोभाव स्पष्ट रूप से व्यंजित होते थे। इस उन्मुक्त काल में हमारे पूर्व पुरुष के मानसिक संस्थान में पूर्ण सामंजस्य या समरसता (Harmony) विद्यमान थी। व्यक्त (conscious) व (unconscious) मन के पूर्ण सामंजस्य (Harmony) का नाम ही मोक्ष है। यही अवस्था पूर्ण शान्ति, पूर्ण आनन्द, पूर्ण प्रसन्नता की सतत स्थिति है।

व्यक्ताव्यक्त के संघर्ष का प्रतिफल—अनुभूति के द्वन्द्व में ही सभ्यता का जन्म होता है। श्रेष्ठ कहलाने वाला प्राणी उचित अनुचित का द्वन्द्व लेकर जन्म लेता है। ज्यों ज्यों सभ्यता का विकास होता है, मानव जीवन की जटिलता इच्छा की अनेकरूपता तथा विषय बोध की विभिन्नता बढ़ती है। मनुष्य का

विवेक तथा औचित्य अनौचित्य का ज्ञान विकसित होता है, शुभ अशुभ, यश अपयश की भावना के कारण मनुष्य का आत्म गौरव उद्दीप्त हो उठता है। तत्पश्चात समाज का नियन्त्रण चढ़ता है। जैसे जैसे हमारा मन क्षेत्र विवेक द्वारा सचालित होता है वैसे वैसे देशकाल एव परिस्थति के अनुसार अभद्र, प्रतिकूल समाज से असम्बद्ध वासनाये कुचल दी जाती हैं।

मानसिक ग्रन्थियों का निर्माण—समाज में प्रचलित नैतिक वातावरण (Moral Atmospher) के कारण दबी हुई वासनाऐ (Supperssed impulses) अव्यक्त मन में वैठी रहती हैं। विवेक उन्हे दबाये रहता है इस प्रकार की प्रत्येक वासना दब कर एक मानसिक ग्रन्थि या गुत्थी (Complex), बन जाती है। ऊपर आकर परतृप्ति की बाट देखती रहती है। जब विवेकका नियन्त्रण न्यून होता है तो उभर आती है और परितृप्ति का प्रयत्न करती है। मनोवैज्ञानिकों ने हमारी सब गालिया मजाक, ठठोली, नाच, अश्लील व्यवहार, स्वप्न, उन्माद, कायरता इन्ही मानसिक ग्रन्थियों के फल स्वरूप माना है।

डाक्टर फ्रइड के क्रांतकारी विचार—प्रसुप्त वासनाओं तथा मानसिक ग्रन्थियों के विषय मे पाश्चात्य विद्वान डाक्टर फ्राइड के विचार सर्वथा क्रान्तिकारी हैं। डाक्टर फ्राइड ने हमारी समस्त क्रियाओं को अव्यक्त की प्रसुप्त वासनाओं के फल स्वरूप माना है। इनमें काम वृत्ति (Sex) को उन्होंने सब से सबल ग्रन्थि माना है। शिशु का माता के स्तन से दुग्ध पान से लेकर कवियों की कवित्व शक्ति प्रायः सब ही को उन्होने दबी हुई अव्यक्त की कामवासनाओं के फल स्वरूप माना है मनुष्य की काम वृत्ति या काम पिपास शान्त न हो सकी। उस

का प्रवाह रुद्ध ((Obstructed) हो गया और अज्ञात (Unconscious) में बैठ कर वह ग्रन्थि बन गया। यह प्रसुप्त वासना जब अवसर मिलता है या जब विवेक ढीला पड़ता है व्यक्त मन में आजाती है और विभिन्न प्रकार के विकार तथा विचित्र मानसिक तथा शारीरिक चेष्टाओं से प्रकट होती है डा० फ्राइड ने अनेक स्वप्नों का विश्लेषण करके सिद्ध किया है कि मन में पड़ी हुई गाँठ के फल स्वरूप ही ऐसी विचित्र चेष्टाऐ होती हैं।

मानसिक ग्रन्थियों का प्रभाव—मानसिक ग्रन्थि अनेक प्रकार की हैं। जितनी भावनाऐं हैं उतनेही प्रकार की ग्रन्थिऐ बन सकती हैं। कुछ ग्रन्थियाँ तो प्रायः प्रत्येक व्यक्ति में है ही ऐं होती कुछ किसी विशिष्टव्यक्तिमें ही होती हैं। इसी प्रकार कुछ ग्रन्थियाँ सबल तथा कुछ साधारणतः निर्बल होती है। कुछ ग्रन्थिऐं आनन्ददायक तथा कुछ दुखदायनी होती हैं। जब मानसिक ग्रन्थि सबल हो जाती हैं तो उसकी शक्ति रूपान्तर से व्यक्त होने का उद्योग करती है। साधारण विवेक तो तोड़ कर प्रायः वह बाहर निकल पड़ती है। कभी २ इनका फल पागलपन होता है। अनेक अद्भुत चेष्टाऐं मन की प्रतिक्रियायें तथा स्वप्न चेतना का नियन्त्रण तोड़ कर मन की दबी हुई वासनाओं के प्रकाशित होने के प्रयत्न मात्र हैं।

मानसिक ग्रन्थियों का प्रभाव अन्तर्मन से चेतन मन पर दैनिक व्यवहार में चलता रहता है। एक नवयुवक एक युवती के प्रेमपाश में आबद्ध होता है। प्रथम दृष्टि मिलने में ही उसके अन्तर्मन में पाप की भावना जागृत हो उठती है। नैतिक बुद्धि उसके मार्ग में बाधा उपस्थित करती है। देश, काल परिस्थितिको देख कर वह उसे दबा डालता है। बस, मानसिक संस्थाओं में

एक गाँठ सी पड़ जाती है। अन्तर्मन में उस ग्रन्थि से संयुक्त कामोत्तेजक विचार उसके चेतन मन के सम्पूर्ण क्षेत्र को आवृत्त कर लेते हैं। शनैः २ उसके चेतन मन पर उन्ही विचारों का अधिपत्य स्थिर हो जाता है जिनकी जड़ें अन्दर बैठी हुई हैं। उसको सम्पूर्ण मानसिक क्रियाओं के पीछे कामवासना की झलक दीखती रहेगी। उस पर बीतने वाली प्रत्येक घटना, मस्तिष्क में आने वाले सब विचार उसी ग्रन्थि में जुड़ते जायगे। अन्तस्थल की भूमि पर ये विचार उस ग्रन्थि से जुड कर अंकुरित, पल्लवित एवं फलित हो उठेगे। ये वृक्ष काँटेदार या मधुर दोनों ही प्रकार के हो सकते हैं। यदि ये काँटेदार हैं तो इनका उन्मूल करने से मनः शान्ति प्राप्त होगी। ग्रन्थियों की यह परवशता आज के सभ्य मनुष्य को पिंजर बद्ध पक्षी बनाये हुए हैं।

मानसिक ग्रंथियों से ग्रस्त व्यक्तिओं के उदाहरण—

हमारे दैनिक जीवन के अन्तर्द्वन्द्व अनेक घटनाओं को लेकर ग्रन्थियों का निर्माण करते है। हमारे एक अध्यापक मित्र की पत्नि को स्नान व धोने का रोग (Washing Mania) हो गया था। वे प्रत्येक वस्तु को तनिक छू जाने पर धोने लगतीं। शौच के पश्चात् सब वस्त्र धोतीं। बाल कटा डाले। नल पर मिट्टी की पट्टी लगाई। खाने पीने की तमाम वस्तुओं को बार बार धोतीं। उन्हे यह वहम हो गया कि अन्य सब वस्तुऐ अपवित्र हैं। वहम की अनिष्टकारी ग्रन्थि की छानबीन करने पर प्रतीत हुआ कि एक बार अनजाने में वे महतर की झाड़ू से छू गईं थीं। अपवित्रता की ग्लानि क्रमशः एक सबल ग्रन्थि बन गई। उसी की यह प्रति क्रिया थी।

डा० दुर्गाशंकर जी ने एक ऐसे व्यक्ति की रोचक वृत्तांत लिखा है जिसकी मुट्ठी बंधी हुई रहती थी। यह व्यक्ति कभी २

दो तीन घंटे पश्चात् मुक्का मारने का उपक्रम करते। इस चेष्टा से वह बड़े दुःखी थे। मानसिक विश्लेषण में उससे अपने जीवन की विशेष घटनाओं को स्मृति पट पर लाने को कहा गया। बड़े प्रयत्न के उपरान्त उन्हें बहुत दिन पूर्व की एक घटना याद आई। उनका किसी ने बड़ा अपमान किया था। उसका स्मरण करते ही उनका शरीर जकड़ जाता था। इस विक्षेप की, भावना की ग्रन्थि मन पर अव्यक्त में बैठ गई और मुट्ठी बँधी रहने लगी। यह घटना तो मस्तिष्क के किसी कोष्ठ में विस्मृति के गर्त में प्रविष्ट हो गई किन्तु उसकी प्रतिक्रिया मुट्ठी बँधी रह कर हुई। अन्ततः घृणा से विरोधी भावना को हटाने पर कुछ दिन बाद वह पूर्ववत् हो गए।

कुछ दिन पूर्व मैं हरिद्वार में एक ऐसे व्यक्ति से मिला जो हर की पैड़ी पर बिना गंगाजल में प्रवेश किये लोटे से स्नान कर रहा था। देख कर बड़ी उत्सुकता हुई। पूछने पर कहने लगे कि जल में हड्डियाँ इत्यादि पड़ी हैं अतः दूर से स्नान करना ठीक है। अधिक जान पहिचान हो जाने पर उन्होंने निम्न वृत्तान्त सुनाया "बचपन में कुछ मित्रों के साथ मैं नदी पर सैर करने गया। कुछ लड़के लंगोट बांध कर जल में तैरने, उछल कूद कर अनेक क्रीड़ायें करने लगे। एक ने कहा—आओ न, दूर क्यों खड़े हो? इतने में पीछे से आकर दूसरे साथी ने मज़ाक में उठा कर गहरे जल में पटक दिया। मैं बहुत छटपटाया, नाक मुँह और कान में पानी भर गया और मैं डूब चला। तब पुनः ठीक हुआ तब से मैं पानी के पास जाते डरता हूँ।"

[illegible] ने अनेक ऐसे स्वप्नों के [illegible] प्रस्तुत किये हैं। [illegible] में [illegible] हुई है। एक नवयुवती [illegible]

की वृत्ति स्थिर होती है। तुम्हारे मनःप्रदेश में जो भावनायें प्रवे॰ करती हैं उन्हीं के अनुसार तुम्हारी ग्रन्थियें बनती हैं।

अव्यक्त मन का पुनर्निर्माण—बुरे वातावरण कठोर व्यवहार, परिस्थिति के कारण हमारे अव्यक्त मन का निर्माण उचित रीति से नहीं हो पाता। हम उसमें तुच्छता, नीचता या दीनता की ग्रन्थियें अनजाने में ही बना डालते हैं। जब मा अपने पुत्र को कहती हैं "तू कपूत है। तेरा भाग्य खराब है। तुझे संसार में कोई न पूछेगा" तो ये ही विचार अन्तर मन के गहरे भाग में उतर जाते हैं, वहीं इनकी ग्रन्थि बन जाती है। यही कारण है कि हजारों युवक आत्म हीनता की ग्रन्थियों से ग्रसित रह कर अपना नसीब फोड़ा करते हैं।

दूषित संकेतों से अव्यक्त मन का निर्माण भी दूषित होता है। यदि तुम विरोधी विचारे, प्रतिकूल परिस्थिति अपनी त्रुटियों पर मानसिक क्रिया केन्द्रीभूत करोगे तो वे ही अमिट रूप से मानसिक स्तर पर अङ्कित हो जायगे। हमारे अव्यक्त(Unconscious) मन के संसार की रूपरेखा हमारे विचारों द्वारा ही निश्चित होती रहती है।

तुम्हारे अव्यक्ति की रूपरेखा के अनुसार ही अन्य अव्यक्ति तुमसे द्वेष अथवा प्रेम करते हैं तथा जगत की विविध वस्तुयें पास या दूर हो जाती हैं। जो कार्य तुम करते हो उसमें अव्यक्त का योग अवश्य रहता है। दिन भर तुम अपने अव्यक्त में कुछ न कुछ बातें सी स्थिर किया करते हो। तुम्हारे वातावरण से भी-भव्य या कुत्सित-अन्त करण में अनेक मानसिक चित्रों की रचना आ करती है।

वह मनुष्य धन्य है जिसने अपने अव्यक्त में अनेक भव्य,

शुद्ध एवं पवित्र चित्रों की रचना कर रक्खी है जिसकी मनोभूमि स्वभाव से निर्विकार एवं भद्र है। जो अपने भविष्य के विषय में अनेक सुनहरे चित्रों का निर्माण किया करता है, जो दुर्बलता को मनःक्षेत्र में प्रवेश नहीं होने देता।

वांछनीय मनःस्थिति कैसे उत्पन्न कर सकते हैं?—

जिन भावनाओं, विचारों, कल्पनाओं का हम दृढ़ता पूर्वक चिंतन करते हैं, जिन आदर्शों पर हम अधिक काल तक विचार करते हैं वे अभ्यास में उतर जाते हैं। बारंबार चिंतन करने से वे स्थिरता एवं गहनता धारण करते हैं। यदि दो एक बार उन्हें अन्तर्निहित कर विचार [illegible] के छोड़ दिया जाय, तो पुनः उनका क्षय हो जाता है तथा मनुष्य पूर्ववत् दयनीय स्थिति में पड़ा रह जाता है।

जैसे नदी में पुल बांधते समय प्रत्येक पत्थर को दृढ़ता से जमाया जाता है और प्रयत्न पूर्वक हटने नहीं दिया जाता, उसी प्रकार स्मृति पट पर एक शुभ चित्र अंकित किया जाय और तत्पश्चात उसे मिटने न दिया जाय। उसकी रूप रेखा और अधिक स्पष्ट और भी रङ्गीन बनाई जाय मनःप्रदेश में जो सुनहरी आशा तरंगें और स्वर्ण-रश्मि की तरह उदित होती है, आत्मा में जिन महत्वाकांक्षाओं का [illegible] प्राप्त होता है, जिन दिव्य भावनाओं का उदय होता रहता है [illegible] शान्ति हो जाय।

[illegible] में जिन तरंगों का आदान प्रदान चलता रहता है [illegible] हैं, [illegible] उच्चता की प्रतीक हैं। [illegible] में जो [illegible] है, उसी के फल स्वरूप इन [illegible] का उदय होता है। इन दिव्य-तरंगों को लेकर [illegible] हैं। वे [illegible]

कार्य-सपादिका, तुम्हारा पंथ प्रदर्शक, तुम्हारी सर्वोत्तम सहायिकाऐं है।

मनःप्रदेश में तुम्हें उच्च आदर्श के बीज बोने चाहिये। उन्हीं के अ कुर इधर उधर फैलें उन्ही को पल्लिवित पुस्प एवं फलित होने का अवसर प्रदान करना चाहिये।

अपनेअ ःजगत् में प्रवेश करो—चर्म चक्षुओ को मूंद कर अन्तर्पट खोलो। अपनी अन्तरात्मा का निरीक्षण करो देखो वहा कौन कौन से असत् विचार, दुर्बल मान्तव्य, निर्बल कल्पनाओं की घास फूंस उग आई है। कौन कौन सी चिताऐं तुम्हें उद्विग्न कर रही हैं। कोनसी शूलमयी स्मृति तुम्हें क्षुब्ध बना रही है। हजारों भ्रन्तिया, भय, संशय इस प्रदेश में मिलेगे। ये तुम्हारी आत्म शक्ति का क्षय करते हैं, तुम्हारे शरीर को जर्जर एवं मन को निर्बल बनाते हैं। य व्यर्थ के भूत तुम्हें भीषण प्रतीत होते हैं। इनका दृढ़ता से विरोध करो। तुम्हें इनसे डरना नही है, व्यग्र या किंचित चलायमान नहीं होता है। तुममे इतनी शक्ति है कि इन शत्रुओं पर पूर्ण विजय प्राप्त कर सकते हो।

एक मनोवैज्ञानिक कहता है कि 'जब मैंने अपने मन. क्षेत्र में प्रवेश किया तो प्रतीत हुआ कि अनेक उलझन मिथ्या कल्पनाओं की घास उगी हुई है। जहा तहा कुत्सित एवं अपवित्र विचारों के कांटेदार झाड़ खड़े हैं। दुर्भाग्य एवं परिस्थिति की आंधी चलरही है। असख्य जन्म-जन्मातरों की वासनाऐं तूफान् मचा रही हैं। दुश्चिंताऐं, अनिष्टकल्पनाऐं निराशा के काले बादल घिर रहे हैं। मैंने अनुभव किया कि मै ससार के थोथे झमेलों, व्यर्थ के धन्दों मे फस कर अशान्ति की मेरुड़ में इधर उधर मारा हुआ भटक रहा हू। क्षण क्षण उद्विग्नता और उत्तेजना का अनुभव कर रहा हूं।

तुम स्वयं अपना अध्ययन करो। तुम्हारे अन्तःकरण का कौन भाग किन तत्वों से परिपूर्ण है। किस किस कोने में अन्धकार है। कौनसी विषम बातें तुम्हें परेशान कर रही हैं? तुम्हारी पीड़ा के लिये कौन जिम्मेदार है?

जब तुम अपना अध्ययन कर चुको तो स्वयं से प्रश्न करो कि तुम किन किन दुर्बलताओं को अपने स्वभाव से निकाल बाहर करना चाहते हो? किन किन गुणों. तत्वों को उत्पन्न करना चाहते हो? तुम्हारी आकांक्षाएँ, तुम्हारी कल्पनाएँ क्या क्या हैं? तुम किस ओर बढ़ना चाहते हो? तुम्हारे सुनहरे स्वप्न कौन २ हैं।

तुमने अपना आदर्श निश्चित कर लिया है अब तुम संकेत (Suggestion) के लिये तैयार हो। इसी महा शस्त्र के द्वारा तुम अपने आदर्शों को फलीभूत कर सकोगे।

संकेत की अद्भुत शक्ति—संकेत हमारे वातावरण में चारों ओर फैले हैं। जिस प्रकार हम हवा में श्वास लेते हैं, उसी प्रकार अपने वातावरण में से संकेत खींचा करते हैं। प्रातःकाल से सायंकाल तक हम अपने मस्तिष्क को, अपनी आत्मा को अपनी शक्तियों को कुछ न कुछ आदेश देते रहते हैं। ये सब संकेत हमारे मन के लिये हैं अतः हमें स्वसंकेत (Auto-Suggestion) करना चाहिये।

इस प्रमतिकूलता को हन कर सकू । "मैं तो ममूली सा आदमी हूं । 'इस प्रकार के अनेक दुर्बल सकेत दे दे कर हमने अपने अव्यक्त प्रदेश में विरुद्ध वातावरण की सृष्टि करली है । हम नहीं जानते कि स्वय अपने शत्रु बन गए हैं ।

सकेत—विद्या का उचित रीत से ज्ञान प्राप्त कर लेने से पुनः तुम अपने वास्तविक स्वरूप को प्राप्त करसकते हो । आगे बढ़ने के लिये तुम्हें सकेतों की शरण लेनी पड़ेगी, ससार का प्रत्येक एक महान् पुरुष इस शक्ति से ही आगे बढ़ा है । जगत् का यही सञ्चालन करती है। यही तुम्हारे भाग्य का निर्माण भी करती है ।

हमारी नूतन शिक्षण-पध्दित में अनेक ओर ध्यान रक्खा गया है किन्तु वह फिर भी मृतप्राय है। कारण स्पष्ट ही है-शिक्षा में सकेत का जो स्थान होना उचित है वह प्रदान नहीं किया गया । सच्ची शिक्षा म नसिक क्षेत्र की द ग्रन्थियों को उखाड़ फेंकने तथा नवीन सद् ग्रन्थियों के निर्माण से प्रारम्भ होती है ।

जिस दिन मनुष्य अपने वास्तविक स्वरूपों अपनी उत्कृष्ट शक्तियों, उत्तमतत्वों, अपने अधिकारों को पहचान लेगा 'उस दिन महान् जागरण (The great awakening) होगा उसी दिन वह अपने चारों ओर स्वस्थ वातावरण की सृष्टि भी कर सकेगा जैसे रेशम के कीड़े के चतुर्दिक रेशम ।

उन्नति का आधा, वास्तविक सुख का आधार, किसी वाह्य वस्तु में नहीं है । कोई तुम्हारी सहायता नहीं कर सकता केवल तुम्हारे सकेतों मे ही तुम्हें ऊचा उठाने की शक्ति है। तुम्हारा भाग्य, तुम्हारे ग्रह, तुम्हारे सुख दुःख का रहस्य तुम्हारे सकेत में अन्तर्निहित है । शुद्ध शुभ्र सकेतों द्वारा ही तुम उन्नति के उच्च शिखर पर आरूढ़ हो सकते हो ।

शुभ संकेत तुम्हारी आत्मा के प्राण हैं। वे तुम्हारे सबसे स्वामी भक्त नोकर हैं। इन भृत्यों से काम लो। यह तुम्हारी सहायता के लिये हाथ जोड़ खड़े हैं।

शुभ संकेतों में रमण करने से शारीरिक मानसिक एवं नैतिक अपूर्णताएं विनष्ट होती है। क्षय और कुरूपता, निर्बलता तथा न्यूनता, पराजय तथा प्रतिकूलता कोसों दूर रहती हैं। पुराने जीर्ण कोष (Cells) स्वस्थ हो उठते हैं। उनमें नवीन शक्ति का प्रादुर्भाव होता है। संकेत विद्या कायाकल्प की नवीन रीति है।

संकेत के दो रूप—हमारे समस्त संकेतों के दो रूप हैं-एक निश्चयात्मक (Positive) तथा द्वितीय निषेधात्मक। "मैंने अपने अपने अन्तःकरण से गाढ़ अज्ञान रूपी तिमिर को भगा दिया है। मुझ में ज्ञान रूपी दीपक प्रकट हुआ है। मेरा मन परम निर्मल हो गया हैं। मेरे मन में शान्ति का सागर लहलहा रहा है। मैं शान्ति सदन में वास कर रहा हू और अखण्ड आनन्द में हू।" इस प्रकार के संकेत निश्चयात्मक होते हैं। मानसिक परिपुष्टि में इनका बड़ा महत्त्व है। इनका विहार पूर्ण रूप से निर्मल मानस-प्रदेश विहारियों के लिये संकेत सर्वोत्कृष्ट है।

द्वितीय प्रकार के निषेधात्मक संकेत होते हैं। इनका कार्य मानस प्रदेश की निम्न भूमिका से पुरानी कुत्सित ग्रन्थियों को उखाड़ फेंकना है। जैसे बीज बोते समय ऊजड़ खाबड़ झाड़दार भूमि को साफ करना पड़ता है कटीली झाड़ी तोड़ डालनी पड़ती है, उसी प्रकार निषेधार्थक (Negative) संकेत मनोभूमि से पुरानी ग्रन्थियों का उन्मूलन करती हैं। मन की निम्न भूमिका में नीच से नीच भावायें दबी दबाई न जाने कब से पड़ी होती है। निषेधार्थक संकेत इनको निकलने का का रास्ता देते हैं।

जब आप कहते है कि "अब दुर्गुणों का बल कौशल मुझ पर नहीं चल सकता। वासना रूपी दारुण वायु मेरे चित्त को विचलित नहीं कर सकती विषय मुझे उत्तम मार्ग से विचलित नहीं कर सकते। मेरे अन्त:करण के अज्ञान का राज्य अब मेरे अन्तर्क्षेत्र मे नहीं है। स्वार्थ की कामनायें मुझे तग नहीं कर सकतीं। प्रबल से दुष्ट आसुरी भावों का मुझ पर न आक्रमण हो सकता है और न वे मुझे दब ही सकते हैं"—तो ऐसा उच्चारण करने से आपके मन के निम्न प्रदेश में सुप्त वासनायें एक एक करके जाग्रत होती है तथा अपना रास्ता बना कर निकल जाता है।

हमें उचित है कि सर्व प्रथम अपने मानस प्रदेश को स्वच्छ, पवित्र एव शुद्ध बनालें, तत्पश्चात् उसमे उत्तम उत्तम सस्कारों के वृक्ष लगावें। निकृष्ट के स्थान पर उत्तम तत्व जमा देने से ही जागृति होती है।

संकेत-वि ा की तैयारी —स्व-सकेता (Auto Suggestion) का आधार हमारी श्रद्ध है। जितना ही हमें अपने मे विश्वास होग उतनी हीं तीव्रता से सकेत कार्य करेंगे। जितना ही अविश्वास हम अपनी शक्तियों के प्रति करेंगे उतने ह। अधोगति को प्राप्त होगे। अपनी शक्तियो मे अविश्वास करना मानो विषपान करना है। श्रद्धा तुम्हारी शक्तियों की जान है। वह तुम्हारे अणु अणु को नव जीवन प्रदान करती है। बिना आत्म श्रद्धा के ज्ञान निष्फल है, क्रिया शक्ति रहित है, सकल्प निर्जीव हैं, तथा मनुष्य क्षुद्र प्राणी है।

निज श्रद्धा का विस्तृत करना, दूसरों पर अपने आत्म विश्वास का जादू। फेंकना, अपने व्यक्तित्व का सम्यक प्रसाद करना है।

सर्व प्रथम छोटी छोटी वस्तुओं को प्राप्त करके अपने आत्म श्रद्धा को बढ़ाने का अवसर दीजिये। प्रातःकाल दो चार कार्य दिन में करने के लिये। फिर सायंकाल तक चाहे कुछ भी उन्हें पूर्ण कीजिये। प्रारम्भ में कार्य छोटे छोटे हों। तत्पश्चात् कार्यों को बढ़ाते रहिये। ऐसा करने से आपके आत्म विश्वास में पर्याप्त अभिवृद्धि हो जायगी। ज्यों ज्यों हमारी आत्म श्रद्धा में बढ़ती होगी संसार की विशेष सूक्ष्म सत्ता अर्थात् ईश्वरीय सत्ता से हमारा तदात्म्य (Unity) स्थापित होता जायगा।

जब अपने विश्वास को क्रमशः बढ़ा रहे हैं तो एक बार ही कोई ऐसा दुष्कर कार्य न ले बैठो जो तुम्हारी पहुँच के बाहर: ऐसा करने से अनेक दिन का एकत्रित आत्म विश्वास नष्ट होता देखा गया है। सच्च विश्वास सदा प्रबल रहना चाहिये। उसमें मिश्री की फास न हो। वह जीता जागता ज्वलत विश्वास हो।

हमरा आत्म विश्वास ही तो उस दृढ़ संकल्प शक्ति को उत्पन्न करने वाला तत्व है। एक बार आत्म विश्वास उद्दीप्त हो जाने से उसका प्रभाव जीवन पर्य्यन्त बना रहता हैं।

विश्वासी पुरुष दूसरों के विचारों को सुनता में पर उसका आत्म विश्वास दूसरों के विचारों का जादू उस पर नहीं चलने देता। वह स्वयं अपने मन की प्रेरणा से ही समस्त कार्य करता है।

प्रथम अभ्यास कैसे होना चाहिये?—एक ऐसे कमरे में चले जाइये जहा आपके अतिरिक्त अन्य कोई न हो। सामने एक बड़ा शीशा रख लीजिये, बड़ा नहीं तो छोटा ही सही। अपनी आकृति को ध्यान पूर्वक देखिये, तुम्हारे ललाट पर वीर्य झलक रहा है? क्या तुम्हारे नेत्रों से तीव्र प्रकाश झलक रहा

है ? क्या तुम्हरे चेहरे से सफल पुरुषों जैसा आत्म प्रकाश छन छन कर आ रहा है ? सफलता की अधार शिला यही है कि आप इन सब सकेतों (Suggestions) पर पूर्ण विश्वास कर लें। देखिये यदि आप किंचित भी सशय लायगे तो आपकी मनोवाछाएं अन्दर से अन्दर घुट कर मर जायगो। वे आपके मुखमण्डल, नेत्रों, मुद्राओं से प्रकट न हो सकेंगी।

शीशे के सामने अपने मुख के अंग प्रत्यगों को विश्वास पूर्वक देखते हुए धीरे धीरे कहो—"मै आज अपनी सोई हुई शक्तियों को जगा रहा हू। मैंने कितना समय व्यर्थ की बातों में व्यर्थ कर दिया ? कितना ही पुराने विचारों की रूढियों में बिता दिया। कितने ही वर्ष तक अनने जन्म सिद्ध अधिकारों से वंचित रहा। आज मेरी आत्मा का "नवीन जागरण" है। मैं उसकी अलौकिक शक्तियों को प्रकट कर रहा हू। मेरी आत्म ने जो गुप्त साथ्र्य भरे पड़े हैं उन्हे प्रकाश में ला रहा हू। मैं पवित्र हूं। सत् चित् अनन्द हूं। सर्वोपरि चेतन घन हूं। अविनाशी अत्म हूं। मेरो आत्मा समस्त बन्धन, चिंता, भय, शक्के, और क्षोम रहित हू। मै अपने शुद्ध आत्म स्वरूप में स्थिर रहता हूं। मैं आत्मा में ही रहता, चलन, फिरना निज अस्तित्व रखता हूं।

जब तुम इन अमृत-तुल्य संदेशो का पान कर चुको तो अपने चेहरे पर हाथ फेरो। पुनः खोल कर चेहरा देखने पर तुम्हें कुछ परिवर्तन प्रतीत होने लगेगा। यह विश्वास पूर्वक कहे गए सकेतों की सामर्थ्य है। कुछ देर पश्चात् पुन. कहो— "मै प्रत्येक क्षण ऊंचा उठ रहा हूं। समय व्यर्थ बरबाद नहीं करता हूं प्रत्युत प्रत्येक क्षण का उत्तम उपयोग कर रहा हूं। मैं अपनी विशेषताओं को प्रकट करूंगा। मुझे ज्ञान हो गया है

कि मैं असाधारण प्रतिभा सम्पन्न पुरुष हूं। मुझमें अपनी मौलिकता है। अपनी निजी विशेषता है। मैं अपूर्व विचारों का वृहत भण्डार हूं। मैं अपने विचारों से संसार को चकित करूंगा मैं एक दिन बड़ा आदमी बनूंगा। मेरी अभिवृद्धि का मार्ग आज खुल गया है। उसकी ओर अधिकाधिक वेग से गतिमान हो रहा हूं। मेरी सर्जन शक्ति, मेरी आर्षण शक्ति संसार की विशेष सूक्ष्म सत्ता अर्थात् ईश्वरीय सत्ता को प्राप्त करने से जाग्रत हो उठी है। अपूर्ण को पूर्ण करने की शक्ति में अपूर्व वृद्धि हो रही है।

संसार की समस्त वृहत शक्तियां मेरी रक्षा कर रही हैं। मेरे लिये संसार में किसी तत्व की न्यूनता नहीं। मैं जो कुछ कहता हूं वह मुझे अनायास ही प्राप्त हो जाता है। मेरे मन में पृष्ठ भाग में अनन्त परिमाण में जो दिव्य सर्जन शक्ति निवास करती है, उसका स्रोत आज खुल गया है। इस प्रेरणा–केन्द्र से मैं आवश्य परिमाण में क्रिया शक्ति सामार्थ्य एवं बुद्धिबल को आकर्षित कर सकता हूं।

जब तुम इतना कह चुको, तो पुनः चेहरे पर हाथ फेरो और सामार्थ्य शक्तिका अनुभव करो। श्रद्धा पूर्वक उच्चारण किये गए विचारों का प्रभाव विद्युत की तरंगों से कई गुना तीव्र है उससे तुम्हारे समस्त अवयव झंकृतहो उठेंगे। तुम्हारे आन्तरिक सामर्थ्य का, जीवन-बल की, गति तीव्र हो उठेगी। तुम्हारे आन्तरिक संकल्प का प्रकाश उद्भासित हो उठेगा। और उसी दिन से तुम्हारे मित्र तुम में एक अपूर्व विलक्षणता का अनुभव करेंगे।

श्रद्धा व पूर्ण विश्वास के विचारों से भरे संकेतों में यौवन, बल और सफलता का महान् रहस्य छिपा हुआ है। संकेतों का

उच्चारण करते समय अपने अभ्यन्तर प्रदेश में विश्वास करने वाली वास्तविक महत्ता पर ध्यान रक्खो। मन में दिव्य संकेत भरने से तुम जैसी चाहो अन्यान्य शक्तियां उत्पन्न कर सकते हो।

साधक के लिये अन्य आवश्यक तत्व—तुम्हारी दिव्य शक्तियों का अधिकाधिक जागरण हो रहा है। तुम में दिव्य तत्वों का संचार हो रहा है। चारों दिशाओं में तुम्हारी आत्म-ज्योति का प्रकाश फैल रहा है-यह धारणा तुम्हारी प्रत्येक बात से प्रकट हो। तुम्हारी वेशभूषा सफल व्यक्तियों की सी होना अनिवार्य है। फटे हुए वस्त्र उतार फेंको। ये दरिद्रता की निशा-निया तुम्हारे लिये नहीं हैं।

तुम्हारे शरीर के प्रत्येक अव्ययव में महान् परिवर्तन हो रहा है अतः तुम अपने वातावरण को भी भव्य, उस जागरण के अनुकूल ही बनाने का प्रयत्न करो। गृह के कोनों, आले, अलमा-रियों को स्वच्छ करो इस धूल मिट्टी की गन्दगी से तुम सदा के लिये मुक्त हो रहे हो। तुम्हारा इन से कोई सम्बन्ध नहीं है तुम्हारे वातावरण का निर्माण तुम्हारी कामना (Heart's desire) के अनुकूल होना चाहिये।

तुम्हारे साहित्य का उद्देश्य भी तुम्हें ऊपर उठाने का होना चाहिये। तुम वही पढ़ो जो तुम्हारी महत्वाकाक्षाओं को प्रज्ज्व-लित करे। मथुरा से प्रकाशित "अखण्ड ज्योति" पढ़ो। उज्जैन से प्रकाशित "कल्पवृक्ष" आज से लेना प्रारम्भ करो। वे तुम्हारी प्रगति में सहायक होंगे तथा इच्छा की अग्नि को शान्त न होने देंगे। यदि तुम खरीद सको तो आत्मा को ऊंचा उठाने वाली अच्छी अच्छी पुस्तकें खरीदो। इनका अध्ययन तुम्हारे जागरण के लिये अत्यन्त आवश्यक है।

आत्मा को इनके परिपुष्ट विचारों मे रमण करने दो। तत्पश्चात् दैनिक कार्य प्रारम्भ करो। सारे दिन तुम में एक विशेष स्फूर्ति सी रहेगी। मित्रो को तुम्हारे अन्दर एक नवीनता प्रतीत होगी

रात्रि में शय्या ग्रहण से पूर्वक एकान्त स्थान पर शान्त चित्त हो कर नेत्र मूंद कर बैठ जाओ, शरीर और मन को शिथिल करलो। सब ओर से विचार-प्रवाह हटा कर अपनी प्रगति (Progress) की भावना (नीचे दी हुई है) पर दस मिनिट चित्त को एकाग्र करो। दृढ़ता से मन लगाओ। इस संदेश को पीलो—

अपनी उन्नति की भावना—"आज से मैंने सब बलों का आश्रम त्याग दिया है, केवल एक मात्र अपनी प्रबल आत्मा का सहारा ग्रहण किया है। मेरा एक मात्र बल मेरी आत्मा। अब मै क्षण भर भी दूसरों की सहायता पर निर्भर नहीं रहूंगा।'

"जब मै व्याकुल हो जाता हूं, एक दम निस्सहाय हो जाता हूं, तो मेरे निर्बल केवल अन्तरात्मा की ओर दृष्टिपात करता हूं, मेरा परम मित्र मेरी आत्मा हैं। मेरा सहायक, मेरा रखवाला, मुझे आगे बढ़ाने वाला मेरी आत्मा हैं।' उसी के सहारे मै आगे बढ़ रहा हूँ।

"मेरा सुख किसी वाह्य वस्तु पर निर्भर नहीं है। मेरा सुख तो मेरी आत्मा के शरण है। राग द्वेष से उठने वाली क्षुद्र आदेशों की तरंग मेरे दृढ़ मन को कदापि विचलित नहीं कर सकती क्यों कि मैं पर्वत के सदृश दृढ हूं। प्रत्येक ओर से मजबूत हूं।

"मुझे सच्चा यथार्थ ज्ञान, सत्प्रेरणा अपने अन्तर्मन से ही प्राप्त होती है, सत्य का उपदेश देने वाला, सीधा रास्ता दिखाने

आत्म ज्योति की भावना—"एक प्रखर आत्म ज्योति मेरे हृदय—सूर्य से प्रकाशित हो रही है। इसके दिव्य प्रकाश में मुझे निज कर्तव्य भली भांति दृष्टिगोचर हो रहा है। मेरा अन्तर्जगत् सब ओर से प्रकाशित है। उसमें अज्ञान का अधेरा ठहर नहीं सकता।"

मेरी समस्त भ्रातिया विलीन होगई हैं। अब मैं व्यर्थ के मिथ्याजाल में नहीं फँसता, थोथे झमेलों में समय तथा अपनी मनःशान्ति नष्ट नहीं करता। मैं अपनी परम पवित्र आत्मा में अचल और स्थिर हो गया हू। मैं सासारिक लोभ एव तृष्णा के पजे से छूट चुका हूं।

मैं अब क्षुब्ध नहीं होता। व्यग्रता मुझे नहीं सताती क्योंकि मुझे सत्पथ निर्देश करने वाली आत्म ज्योति की प्राप्ति हो गई है। अब मैं वासनाओं के मुग्धकारी थोथे जाल में नहीं फँसता, क्षणभगुर जिह्वा के स्वादों से भ्रमित नहीं होता, कड़ी से कड़ी विपत्ती आने पर भी व्यग्र नहीं होता। मेरे वातावरण की हलचलें मेरी मन'शान्ति को भग नहीं कर सकती। मैं बदलती दुनिया की मिथ्या वस्तुओं पर मनोवृत्ति केन्द्रित नहीं करता।'

"मेरा मन जगत प्रकाशवान् है। वहीं सर्वत्र शाति की शीतलता है। प्रखर परिताप का प्रज्वलन सदा सर्वदा के लिये चलागया। बाह्य क्लेशों की झंझटें मुझे परेशान नहीं करती। उनकी मेरी आत्मा तक पहुँच भी नहीं है। मेरी आत्मा तो ससार की क्षण भगुर से निर्लेप है। सर्वथा उन्मुक्त है।"

"मुझे अपनी वृत्तियाँ वाह्य जगत् की हलचलों से हटा कर आत्मा में स्थिर करने से परम आनन्द आता है। नवीन उत्साह नवीन ज्ञान, नवीन आनन्द प्राप्त होता है।"

"मैं निकृष्ट अवस्था से छूट कर उत्कृष्ट अवस्था में निवास करता हूं। उत्कृष्ट भूमिका में संसार की विविध वाधाएँ मेरा पीछा नहीं कर सकतीं। आत्मा में वृति स्थिर करने के उपरांत मैं पूर्ण निर्मलता का अनुभव करता हूं। मेरी प्रत्येक क्रिया, प्रत्येक शब्द—यहां तक कि अणु अणु में आत्म-तेज निकल रहा है। मैं अपने परम देव-आत्म देव की महानता से अनुरंजित हू। मुझ में भी वही आनन्द वही शक्ति भासमान हो रही है। सब का पल्ला त्याग कर अब मैंने परम देव का आश्रय ग्रहण किया है।'

अपनी उन्नति की भावना—" अब मैं अज्ञानाधकार की मोह निद्रा से जाग्रत हो गया हूं। मुझे ज्ञान हो गया है कि इस संसार में बिना हाथ हिलाये कुछ भी काम नहा हो सकता। मै अब अपनी-शक्ति अनुभव करता हूं। मेरी शक्तिया मेरे अणु अणु से प्रकाशित हो रही है। मेरी नस नस में शक्ति साली रक्त दौड़ रहा है।"

"मैं अपने भाग्य को दोष नहीं देता। मेरे भाग्य का निर्माण अत्यन्त शुभ मुहूर्त में हुआ है। उसमें अनेक उत्कृष्ट तत्व लगाये गये हैं। क्लेश, असंतोष, निराशा कायरता तथा संशय उत्पन्न करने वाली वृत्तियों का उपयोगे मेरे भाग्य-विधान में नहीं हुआ है।"

"मैं अपने विचारों का स्वामी हू। स्वयं विचार करना जानता हूं अपने जीवन की बागडोर दूसरों को नहीं सौंपता। मेरे निश्चय पूर्ण परिपुष्ट हो चुके हैं। अनेप जीवन को उच्च बनाने का निश्चय कर मैं जीवन संग्राम में प्रविष्ट हो रहा हूँ। मैं निरन्तर आगे ही चलता

'प्रतिकूलता से युद्ध करने की शक्ति मुझ में है। मैं

अत्यन्त साहस से प्रतिकूल परिस्थितियों पर अधिकार कर सकता हूं। विरोधी से विरोधी व्यक्ति को भी जीत सकता हूं। मैं अपने मनोरथों के प्रति पर्वत के सदृश अटल हूं। स्थिर हूं। मैं जीवन में आने वाली कठिनाइयों को दूर हटा दूंगा।"

"किसी दूसरे का जादू या सत्ता मुझ पर नहीं चल सकता। सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड में कोई भी ऐसी शक्ति नहीं जो मुझ पर अधिकार कर सके। मैं अपनी शक्तियों का स्वामी हूं। प्रतिकूल विकट प्रसग उपस्थित होने पर हिम्मत नहीं तोड़ता हू।'

" मुझे अपने जीवन में कितने ही महत्वपूर्ण कार्य करने हैं। मुझे साधारण पुरुषों की अपेक्षा वहुत ऊंचा उठ जाना है। अधिक शक्तिया प्राप्त करनी हैं। मैं अपनी विशेषता। (Strong Point) को प्रकाशित कर ससार को चकित करूंगा।

दृढ़ निश्चय, दृढ़ संकल्प तथा दृढ़ स्थिरता की भावना—"आज से मै दृढ़ निश्चय करता हूं कि अपने मनोरथों अपने आदर्शों, अपनी प्रेरणाओं तथा अपनी आत्मा के प्रति सच्चा रहूँगा। जीवन का जो क्रम मैने निश्चय किया है उसी पर जमा रहूंगा। मै अपने कर्तव्य के विरुद्ध आचरण न करूंगा।

" मेरे अन्तर प्रदेश मे जो भव्य प्रेरणाएँ उद्दीप्त होती हैं उनका प्रकाश करूंगा उन्हें यों ही नष्ट न होने दूंगा। वे मेरी उन्नति की द्योतक हैं। मेरी सम्पत्ति हैं। इनकी ही पूर्ति से मेरी उन्नति सम्भव है। जिन वस्तुओं को पाने की मै अभिलाषा करता हूं वे मुझे अवश्य प्राप्त होंगी। मेरी आशापूर्ण तरंगे, आत्मा की महत्वाकाक्षाए, मेरे मनकी दिव्य भावनाए, जीवनप्रद हैं। पूरी तरह सत्य हैं। मजबूत हैं। बड़ी प्रबल हैं, प्रभावोत्पादक हैं। मेरी शक्ति की सूचक हैं। मेरी उन्नति की मापक हैं। मेरी कार्य सम्पादन शक्ति की द्योतक हैं।"

"जिसकी मैं कामना करता हू, जिसकी सिद्धि के लिए मै अन्तः करण पूर्वक अभिलाषा करता हू. उसकी मुझे अवश्य प्राप्ति होगी। जो आदर्श मैंने सच्चे अन्तःकरण से बनाया है वह अवश्य ही मेरे सामने सत्य के रूप में प्रकट होगा। मेरे मनोरथ सिद्ध होंगे, मेरे सुख स्वप्न सच्चे होंगे।"

सर्वेश्वर ने मुझे आत्म शक्ति प्रदान की है। मेरे प्रत्येक अंग को शक्ति से परिपूर्ण किया है। अतः दृढ निश्चय द्वारा में उन दिव्य शक्तियों का विकास करूंगा। मुझ में आत्मज्योति की शुद्धता प्रदीप्त है। मेरे हृदय में उज्ज्वल भाव ही प्रवेश करते हैं।"

"मै दृढ हूं। आजकल की अपेक्षा अधिक सबल हूँ। पर्वत की तरह स्थिर हूं। ससार के क्षुद्र प्रलोभन या घटनाएँ मेरे दृढ निश्चय को चलायमान नहीं कर सकती। मैं अपने दृढ निश्चय से चाहे कठिन से कठिन विघ्न बाधाओं से आने पर भी हटने वाला नहीं हू। मै अब पूर्ण दृढ निश्चय वाला व्यक्ति बन गया हू।"

आध्यात्मिक विवेक की भावना—"मै अपना -हुमूल्य समय खानपान, वस्त्र, आभूषण, पदार्थ सग्रह आदि में व्यर्थ खराब नहीं करना। शृंगार में समय नष्ट नहीं करता। दूसरों के दोष दर्शन नहीं करता। मुझे विवेक हो गया है। मै जगत् का वास्तविक स्वरूप समझ गया हूं। संसार में मिथ्या जाल की स्थिति को भली भाति समझ गया हू।"

"अब मै तुच्छ वासनाओं का गुलाम नहीं बना रहूगा। क्षुद्र इच्छाएँ अब मुझे नहीं दबा सकतीं। पानी के बुलबुले की भाति क्षणभगुर पदार्थों के पीछे अब मैं छटपटाता न फिरूगा। सासारिक सम्पदा की अपेक्षा आध्यात्मिक सम्पत्ति में अब मुझे अधिक सुख अनुभव होता है। स्वार्थ की भावनाएँ मुझे विक्षुब्ध

नहीं कर सकती । संसार की मोहक वस्तुएँ मुझे ,पथ भ्रष्ट नहीं कर सकती प्रवल से प्रवल आसुरी प्रवृत्तियाँ मुझे अस्त ध्यस्त नहीं कर सकतीं ।"

" चारों दिशाओं मे मेरी विशुद्ध आत्मा का प्रकाश प्रस्फुटित हो रहा है । मेरे हृदय को परमात्मा का शुभ्र प्रकाश स्पर्श कर रहा है मेरी आत्म ज्योति प्रज्वलित हो रही है । मेरी स्वार्थ की वासनाएँ जड़ मूल से विनष्ट हो चुकी हैं। "

" उचित कर्म में प्रवृत कराने वाली सद्बुद्धि मेरे हृदय में जागृत हो चुकी है मेरे हृदय को सत् प्रेरणा प्राप्त हो रही है । परमात्मा के परम पावन पवित्र संस्पर्श से मेरा अणु अणु प्रकाशित हो उठा है । मेरी दुर्मति नष्ट हो चुकी है ।। मन विरुद्ध हो चुका है । मेरे हृदय में परमात्मा के प्रति अटूट श्रद्धा है । क्षण भर भी मैं इन्द्रियों का दास नहीं बन सकता । मैंने भलीभाति अनुभव कर लिया है कि संसार जिस सुख को पाने के लिए मरा जाता है उसमें सुख नहीं है वास्तविक सुख का भंडार तो मेरे भीतर है ।

" मेरी प्रवल इच्छा शक्ति के सन्मुख विघ्नवाधाएँ तिल मात्र भी नहीं ठहर सकतीं । विघ्नवाधाएँ मेरी अन्तर्ज्योति को प्रज्वलित करती हैं । मैं प्रत्येक संकट का अभिनन्दन करता हूँ ।

" मैं भीषण से भीषण विपत्ति में भी प्रफुल्लित रहता हूं क्यों कि मेरी आत्मा में सुप्त शक्तिएँ सजग हो उठी हैं । ये मंगलकारी विपत्तियां आओ । तुम मुझे झुका नहीं सकतीं क्योंकि मैं अपरिमिति बल वाला आत्म पिंड हूं ।'

भय से मुक्ति का निर्देश—"मेरे अन्तस्थल में संचित भय के कीटाणु निकल रहे हैं । अब उनके लिये मेरे हृदय-प्रदेश

में कोई स्थान नहीं। अविश्वास, चिन्ता, अश्रद्धा, संकोच, कायरता इत्यादि विजातीय तत्व मेरे अन्तःकरण में नहीं ठहर सकते।"

"मुझे प्रतीत होगया है कि निश्चिन्त एव निर्भय पुरुष ही उत्कृष्ट जीवन प्राप्त करते हैं। चिन्तायुक्त पुरुष कभी अग्रसर नहीं हो पाता। मैं भविष्य के लिये दुःखों को कल्पना नहीं करता। भय की पुष्टि द्वारा मैं अपनी स्फूर्ति को नष्ट भ्रष्ट नहीं होने देता। भयभीत जीवन वास्तविक जीवन से अत्यत दूर है। मैं निज अन्तःकरण को भूतों का डेरा कभी नहीं बनाता।"

"मुझे कोई भय नहीं। चिन्ता नहीं। डर नहीं। मै पूर्ण निर्भय हू। पूर्ण प्रकाशित हूं। मुझे तो संसार में सुख का आनन्द लूटना है फिर भला भय क्यों कर घुस सकता है। मैं परम नि:शंक हूं। मुझे अस्त व्यस्त करने की किसी को हिम्मत नहीं।"

"मुझे संसार में कोई हानि नहीं पहुँचा सकता। अनुचित रीति से कोई नहीं दबा सकता। मैं निरतर आगे बढ़ रहा हू। कौन मेरे मार्ग में बाधा पहुँचा सकता है। मैं सब ओर से पूर्ण सुरक्षित हूं मुझे मेरी आत्मा ने ऐसा बल प्रदान किया है कि उसके आगे सबको ही झुकना पड़ता है।"

"मै भय को फूँक से उड़ा देता हू। पास तक नहीं लगने देता भय से मेरा कोई नाता रिश्ता नहीं। भय से मेरा अतःकरण निर्मल हो चुका है। अब उसमें उन पवित्र विचारो का समावेश हो चुका है कि भय की दाल नहीं गल सकती। भय मुझसे डरता है। मेरी शक्ति से डरता है। मेरी आत्मश्रद्धा महान है! जहा आत्मा का भव्य प्रकाश है वहा भय का अंधकार कहाँ टिक सकता है।"

"मै एक ऐसे दिव्यालोक मे निवास करता हूँ जहा न चिंता है न भय, न बधन है न अहंकार। वहा तो अखंड आनन्द,

अखंड शान्ति तथा अखंड प्रसन्नता निवास करती है। मैं तो परब्रह्म के अखड आनंद-स्रोत में विहार करता हूँ फिर भय मेरे ऊपर किस प्रकार आक्रमण कर सकता है।"

आत्मावलम्बन की भावना—मैं अपने चित्त को किसी भी प्रकार की परिस्थित से विक्षिप्त नहीं होने देता। मैं बाह्य दुःखों और चिन्ताओं से परेशान नहीं होता। मेरे इर्द गिर्द की झंझटें मेरी शान्ति को भंग नहीं कर सकती। मैं क्षणभंगुर वस्तुओं पर अपनी चित्त-वृत्ति स्थिर नहीं करता।

"मै बड़ी से बड़ी विपत्ति, भारी कष्ट, पीड़ा आघात आने पर भी नहीं घबराता संसार में जो कुछ है उसका उद्देश्य महान् है—इसी भावना को हृदय में धारण करके मैं संसार का व्यवहार करता हूं। मुझे अपनी आत्मा में वृत्ति स्थिर करने में आनन्द आता है। आत्मा में मनको एकाग्र करने से मुझे नवीन उत्साह, नवीन ज्ञान, और नित नवीन आनन्द प्राप्त होता है।"

"अब मै प्रकृति के जालमें नहीं फँसता और प्रकृति से हट कर आत्मा की ओर दौड़ता हूं। मैं अब बाह्य वस्तुओं का आश्रय ग्रहण नहीं करता। मुझे अनुभव हो गया है कि आत्मा से बढ कर ससार में अन्य कोई वस्तु नहीं है।"

"अब मुझे किसी बाह्य वस्तु की अपेक्षा नहीं है। मेरा मन आत्मा में रमण करने लगा है। जगत में अब मैं किसी के आधीन नहीं हूं। मेरे सत्य स्वरूप आत्मा के सन्मुख संसार की विघ्न बाधाएँ एक क्षण भी नहीं ठहर सकतीं। मैं मेरु की तरह अटल रहता हूं।

"मै अपने परमदेव का साक्षात्कार कर रहा हूँ। आत्मज्योति मेरे हृदय मन्दिर में प्रकाशमान हो रही है। मेरी समस्त भ्रान्तियां लोप हो गई हैं। अब मैं कभी भी संसार के क्षणभंगुर

अवलंबन के पीछे नहीं छटपटाता प्रत्युत अपनी आत्मा में पूर्ण स्थिर हो गया हूँ।"

"मुझे ज्ञात हो गया है कि आत्मा में ही वास्तविक सुख, वास्तविक आनन्द एव वास्तविक स्वाधीनता है; मैं सासारिक लोभ और तृष्णा से मुक्त हो गया हूँ। अब मैं क्षुभित नहीं होता। अस्त व्यस्त नहीं होता। परेशान नहीं होता क्यों कि मुझे अपने आपका अनुभव हो गया है।"

विपत्ति पर विजय प्राप्त करने की भावना—"मुझे अनुभव हो गया है कि जीवन में विपत्तिया, कष्ट और प्रतिकूलतायें आती हैं वे सब मेरी भलाई के लिए आती हैं। भारी से भारी विपत्ति को सहन करने की सामर्थ्य मुझ में है। मेरे अन्तःकरण के अन्तस्थल में ऐसा असाधारण बल है कि भारी से भारी संकट और विघ्न बाधाओं को मैं छिन्न-भिन्न कर सकता हूँ।"

"मैं विपत्तियों का प्रसन्नता से स्वागत करता हूँ। अग्नि में तप कर हथौड़े के प्रहार सहन कर लोहे के जैसे सुन्दर हथियार बनाते हैं, उसी प्रकार विपत्तियाँ, कठिनाइया और बाधएँ मेरे महान गुणों का विकास करती हैं।"

"मै विरोधी और विपरीत परिस्थिति में रह कर अपने अविचल लक्ष्य पर स्थिर रहता हूँ। मैं भारी से भारी विपत्ति को हँसते हँसते सहन करता हूँ और अपने जीवन की दुःख गाथा को लोगों को नहीं सुनता फिरता। मेरे हृदय में वह देव बल है कि क्षुद्र दुर्भाव या आसुरी विचार मुझे दबा नहीं सकते।"

दैनिक जीवन में संकेत का प्रयोग—हमारे दैनिक जीवन के प्रत्येककार्य में हमारे संकेत या निर्देश (Suggestion) कार्य किया करते हैं। संकेत ही मनुष्य के विविध कार्यों को

व्यक्ति को धन्यवाद देता जाता है, और जब सबसे अन्तिम व्यक्ति अपना हाथ उठा चुकता है तो तब वह कहता है—

"आपको स्मरण होगा कि मैं आज सकेंत शक्ति या पावर आफ सजेशन पर व्याख्यान दे रहा हूं। मैंने यहाँ स्टेज पर जो कुछ छिड़का वह सुगध नहीं थी, वरन् शुद्ध जल था। आप आगे आकर बोतल को सूंघ कर देख सकते हैं।" उपस्थित सज्जनों को बोतल सूंघ कर बड़ा कौतूहल होता है। वास्तव में प्रारम्भ में ही यदि निर्देशित व्यक्ति को यह ज्ञान हो जाय कि उस पर सजेशन किया जाने वाला है तो वह उससे साफ बच जाता है। उसका अव्यक्त मन अनायास ही निर्देश करने वाले के विचारों का अनुगामी नहीं बनता।

संकेत की दो अवस्थायें—कुछ व्यक्ति ऐसे भोले भाले होते हैं जो बिना सोचे समझे, तर्क वितर्क किये जो कुछ सकेत उन्हें दिया जाता है उसे सहर्ष स्वीकार कर लेते हैं। ये उसकी सत्यता के विषय में लेशमात्र भी सशय नहीं करते। यह संकेत की असाधारण अवस्था है जिसमें निर्देशित व्यक्ति हतबुद्ध सा होकर जो कुछ उसे सुझाया जाता है मान लेता है।

एक समय की बात है। बाजीगर ने एक रुपया हाथ में लिया और बोला-देखिये में इसी रुपये में से जैसी आप चाहेंगे, उसी प्रकार की सुगध सुंघाऊँगा। ऐसा कह कर वह निर्देशित व्यक्ति से पूछता है-बोलो कौन सी सुगन्ध चाहते हो? निर्देशित व्यक्ति कहता है—'गुलाब' और तुरन्त उसे रुपये में से गुलाब की सुगन्ध आती है। इसी प्रकार के अनेक भ्रम असाधारण संकेतों से उत्पन्न कर दिये जा सकते हैं।

एक शिक्षक अपनी कक्षा में एक सुन्दर चित्र लाया और बोला—देखो, लड़की यह एक सुन्दर नदी का चित्र में तुम्हें

दिखाता हूं। तुम दूर से देख का बतलाना कि इसमें और क्या क्या है। ऐसा कह कर वह चित्र को दूर से दिखाता है। विद्यार्थी खड़ा होता है और कहता है-इस नदी में एक नाव तैर रही है दूसरा कहता है—'नदी के किनारे दो वृक्ष खड़े हैं। तीसरा कहता है—नाव में दो व्यक्ति बैठे हैं। चौथा कहता है—ना पश्चिम की ओर बही चली जा रही है।'—इत्यादि। अन्त में एक प्रौढ़ विद्यार्थी से प्रश्न हुआ। वह घबरा गया। और अन्त में बोला-'मास्टर साहब, मुझे तो चित्र में नाव भी नहीं दीखती।' सचमुच चित्र में नाव न थी। वह एक साधारण सा चित्र था जिसमें एक नदी तथा बादल अंकित किए गये थे। संकेत के कारण लड़कों के मनमें भ्रम उत्पन्न हो गया है।

असाधारण अवस्था में निर्देशित व्यक्ति का मन इतना निर्बल होता है कि निर्देशक जो कुछ चाहता है मनवा लेता है। ऐसे व्यक्ति को जो संकेत दिया जाता है वह फौरन स्वीकार कर लेता है। यह सब निर्देशित व्यक्ति की मानसिक दुर्बलता के कारण होता है।

दूसरे प्रकार के संकेत मन की साधारण अवस्था में ही कार्य किया करते हैं। उपरोक्त असाधारण अवस्था में निर्देशित व्यक्ति को यह ज्ञान नहीं रहता कि उसे संकेत किया जा रहा है किन्तु साधारण अवस्था में संकेत का कार्य स्पष्ट परिलक्षित होता है। एक बालक अपनी माता को प्रातःकाल पूजा करते देखता है तो उसे संकेत मिलता है। वह सोचता है कि मेरी माँ इस कार्य को करती है मै भी करूं। और वह चुपचाप ईंट पत्थरों के ठाकुरजी की पूजा प्रारंभ करता है। सिगरेट के शौक बच्चों को अन्य घर वालों को सिगरेट पीता देख कर लगते हैं वे सोचते हैं अमुक चचा, या काका सिगरेट पीता है।

अन्य व्यक्ति भी पीते हैं और वह जान बूझकर धूम्रपान प्रारंभ कर देता है।

इस अवस्था में मन साधारण अवस्था में है और संकेत का कार्य स्पष्ट रूप में चलता है। इसी प्रकार के अनेक प्रभाव कभी असाधारण अवस्था में तो कभी साधारण अवस्था में हमारे दैनिक जीवन में घटित होते रहते हैं।

शिशु के मन पर संकेत का प्रभाव—बालकों पर असाधारण अवस्था में संकेत अधिक कार्य करता है। वे जो कुछ संकेत उन्हें प्रदान किये जाते हैं उन्हें सहर्ष स्वीकार भी कर लेते हैं। यदि माता कहती है-तू राजा बेटा है। अच्छे अच्छे काम करता है। दूसरों को गाली नहीं देता। इम्तहान में पास होता है। सब स्थानों पर विजयी होता है इत्यादि' तो शिशु का अव्यक्त मन तुरंत इन संकेतों को ग्रहण कर लेता है और भविष्य में ये संकेत उसे ऊँचो उठाये रहते हैं। इसके विपरीत यदि माता शिशु को गाली दे और कहे—'तू जन्म भर रोता फिरेगा। भीख मांगेगा' दुनिया में लोगों का मुँह ताका करेगा। तुझ से कुछ होना जाना नहीं। तू हर जगह हारता है। इस प्रकार के घातक संकेतों का शिशु के हृदय पर बड़ा विषैला प्रभाव पड़ता है। जो शिक्षक अपने शिष्यों को-'तू तो निरा गधा है' दिमाग में गोबर भरा है'नालायक कमबख्त बिलकुल बुद्धू है।' इत्यादि संकेत देते हैं वे अपने शिष्यों के मार्ग में कांटे बोते हैं। बचपन में दिये गए घातक संकेतों से कितने ही होनहार बालकों के जीवन अन्धकार मय हो जाते हैं।

स्वयं अपने आप को संकेत देना—अपने संकेतों से स्वयं प्रभावित होना ही संकेत का चमत्कार है। मनुष्य स्वयं अपना निर्माण करता है—इसी बात को यों कह लीजिए कि

मनुष्य जो जो संकेत समय समय पर अपने आप को दिया करता है कालान्तर में वे ही उसके भाग्य का निर्माण किया करते हैं ।

जो मनुष्य दूसरों के विचारों से प्रभावित न होकर स्वयं अपने ही विचारों पर अपने भविष्य का निर्माण करता है वह धन्य है। उसी का जीवन सुख शान्तिमय बनता है। दूसरों के विचारों से प्रभावित होना मानों दूसरों को अपना स्वामी बना देना है। यदि मनुष्य अपने जीवन को दूसरों को ही सौंप दे तो उसका अपना रह ही क्या जावेगा।

अपने मनुष्यों के मानसिक स्तर बड़े निर्बल होते हैं। संसार के दूसरे मनुष्य चारों ओर से भ्रान्ति के विचार ला लाकर उनके मन में डालते हैं। वे उन्हीं को अन्तःकरण की स्थायी वृत्ति बना लेते हैं। वैसे ही बन जाते हैं। यह परम दुखद अवस्था है।

हम दूसरों के जिन संकेतों को स्वीकार कर लेंगे, वे ही हमारे मानसिक संस्थान की स्थायी सम्पत्ति बन जायेंगे। फिर वैसे ही विचार हमारे मन में स्वतः उत्पन्न होंगे वैसा ही हमारा भविष्य बनेगा। इसमें दोष हमारा ही है ॥ विचारों की यह परवशता-मनुष्य को परतन्त्र बना रही है। खेद है कि आज अधिकांश मनुष्य अपने हृदय में जो विचार रखना चाहते हैं नहीं रख पाते। वे अपने स्वयं अपने शत्रु बन गए हैं।

तुम अपनी परीक्षा करो! तुम्हारे स्वयं अपने विषय में क्या क्या धारणाएँ बन गई हैं! तुमने कहां तक अपने आपको समझा है? तुम्हारी आत्मा की ध्वनि तुम्हें क्या सलाह देती है? ठीक ठीक उत्तर दो कि तुमने अपनी आत्म-प्रेरणा को धोका तो नहीं दिया है! तुम्हारे विश्वास, तुम्हारे मन्तव्य तुम्हारी आकांक्षाएँ क्या हैं!

वस्तुतः तुम चाहते क्या हो ? कौन कौन व्यक्ति तुम्हारी आलोचना करते हैं। हृदय की अन्तर्ध्वनि तुम्हारे साथ कहाँ तक है ! कौन कौन से भय तुम्हें विचलित कर रहे हैं ! तुम अपना अधिकांश समय किस प्रकार के विचारों में व्यतीत करते हो !

उक्त प्रश्नों का उतर समुचित रीति से कागज पर लिख डालो तुम सर्व प्रथम अपना अध्ययन करो। तत्पश्चात् ही अगला कदम उठा सकते हो। जिस मशीन से तुम्हें कार्य लेना है उसके पुर्जे पुर्जे से परिचित होना अनिवार्य है। आज अनेक व्यक्ति अपने जीवन का क्षय केवल अनजानेपन में रह कर ही कर रहे हैं। वे अ धकार में पड़े हैं। उन्हें स्वय-अपने आपका ज्ञान नहीं। उनकी मनः शक्ति व्यर्थ के झमेलों में नष्ट हो रही है।

स्व संकेत (Auto Suggostiao)के लिए तैयारी-

आप यह धारणा बना लीजिये कि आप जिस ओर प्रवृत्त हो रहे हैं उस ओर अग्रसर करने की प्रबल शक्ति आप में है। तभी उस बात का विचार आपके मन' क्षेत्र में उदित हुआ है । विचार उस कार्य का सूचक है। यही परिवर्द्धित, पल्लवित, एवं परिपुष्टि हो कर कार्य (Action') बन जायगा। अपनी आशाओं को जीवित रखने का सतत प्रयत्न करते रहिये। यदि आपकी महत्वाकाक्षाएं प्रदीप्त रहेंगी तो आप साक्षात्कार शक्ति शीघ्र प्राप्त कर सकेंगे ।

तुम्हारी अभिलाषा एव निश्चय दोनों मिल कर कार्य में प्रवृत्त हों तब तुम कार्योत्पादक शक्ति में अभिवृद्धि कर सकोगे। अभिलाषा इतनी तीव्र हो कि वह दृढ़ स कल्प में परिणित हो जाय। इच्छा का पर्वत सदृश दृढ निश्चय के सम्मेलन से

संकेत में विशेष सफलता मिलती है जो यह विश्वास रखता है कि जिस ओर मैं चल रहा हूं उसे अवश्यमेव प्राप्त कर सकूंगा उस पर संसार विश्वास करता है। विश्वास वह शक्ति है जिससे हमारे संकेत क्रियाशील बनते हैं।

स्व-संकेत का पहिला कदम—शीशे के सामने शांत चित्त खड़े हो जाइये और अपनी प्रतिकृति को देख कर अपने आप से प्रश्न कीजिये—"क्या इस चित्र वाले व्यक्ति में सफलता का संकेत है? क्या इसमें विजय श्री प्राप्त करने का अभ्यास परिलक्षित होता है?" पहिला कदम यही है कि आप उत्तर में—"इस चित्र वाले व्यक्ति के मुखमण्डल पर सफलता का सूर्य प्रकाशित है। यह प्रकाशवान अवश्य होगा। यह उन्नतिशील एवं विजयी जरूर होगा। इसके नेत्रों से आत्म-तेज टपक रहा है।"

तुम्हारे मुखमण्डल से श्रद्धा दृढ़ता प्रकाशित होनी चाहिये। ज्यों ज्यों तुम्हारे दिव्य विचार स्थायी सम्पत्ति बनेंगे, ज्यों ज्यों तुम अपने सम्बन्ध में आशापूर्ण शुभसूचक भावों को स्थान दोगे त्यों त्यों तुम्हारे मुखमंडल में अद्भुत परिवर्तन होगा। जब हम किसी वस्तु विशेष की हार्दिक कामना करते हैं तभी से उसकी ओर अपने विचार प्रवाह को भी खोलते हैं। तभी से उससे सूक्ष्म सम्बन्ध स्थापित हो जाता है। उसी का प्रकाश मुखमण्डल पर भी होता है।

आप सोचिये कि "मेरे मुखमण्डल से प्रभावोत्पादकता, शक्ति, सिद्धि स्पष्ट प्रकट हो रही है। जिसकी मैं चाह करता हूं—जिसकी कामना मेरे अन्तःकरण में उदित हुई है उसकी मुझे अवश्य ही प्राप्ति होगी। जो आदर्श मैंने सच्चे अन्तःकरण से निर्माण किये हैं वह अवश्य मेरे सामने प्रकट होगा।"

यही आशासूचक दृढ़भावना तुम्हारे लिखे हुए पत्रों, बोले हुए वाक्यों, वस्त्रों से प्रकट हो। यही तुम्हारे साहित्य मे। तुम इस विचार मे डूबे रहो। इसी में गातें लगाओ और प्रतिकूलता की भावना को कदापि पास न फटकने दो।

तत्पश्चात् अपने कार्यों पर दृष्टिपात करो। क्या तुम ढील ढाले रूप से कार्य करते हो। क्या काम मे बचने की प्रवृति है ? क्या तुम अपने काम को बोझा समझ कर करते हो ? परीक्षा करो। तुम्हारे प्रत्येक कार्य से सफलता प्रकट होनी अनिवार्य है। उत्तमता की छाप तुम्हारे प्रत्येक कार्य पर हो।

तुम्हारे ऊपर दूसरों के विचारो का जादू कदापि न चलना चाहिये। ईर्षा, द्वेष घृणा; प्रतिशोध, भय क्रोधादि विकारों को मनमानी करने का अवसर न मिले। काल्पनिक शत्रुओं के विषय में तुम न विचारो।

नित्यप्रति के जीवन युद्ध में तुम जो भी देखो उसमें आशा उत्साह की आभा हो, तुम्हारा हृदय हरा भरा हो, पवित्रता निर्मल स्त्रोत वहा प्रवाहित होता हो। जीवन का वास्तविक आनन्द जीवन की प्रशान्त अवस्था में ही प्रकट होता है।

तुम मित्रता के वृक्ष लगाओ जिसमे तुम्हारी आकाक्षाएँ पूर्ण हों और शत्रुता को कांटेदार झाड़ियों को उखाड़ कर फेंक दो। अमुक व्यक्ति मेरा शत्रु है, अमुक मेरी बुराई चाहता है, अमुक मेरा प्रतिद्वन्दी है—ऐसे विचार सदा सर्वदा के लिये निष्कय कर दो, अन्यथा संकेत के प्रयोगों में सफलता न होगी।

संकेत की शक्ति तुम्हारी श्रद्धा मे है। श्रद्धा का अर्थ है बिना देखी सुनी वस्तु पर विश्वास कर लेना तथा उसी विश्वास के बल पर निज जीवन का मार्ग निश्चय करना। यदि तुम्हें

अपनी बातों में खुद विश्वास न होगा, तो क्यों कर उन्नति कर सकोगे? केवल श्रद्धा की न्यूनता के कारण न जाने कितने व्यक्तियों का अधःपतन हो रहा है। श्रद्धा जगतजननी जगदम्बा है और विश्वास संकेत का पिता-रूप है।

एकांत में हमारे संकेत—तुम्हें अपनी आत्मा के अपूर्व सामर्थ्यों का भान हो चुका है। तुम उस गुप्त भण्डार को खोलने चले हो। तुम्हें प्रतीत हो गया है कि अनन्त अपार बल का उद्गम स्थान श्रद्धा है। शक्ति और सामर्थ्यों की अभिवृद्धि एकांत के क्षणों में ही सम्भव है। एकांत में मन को तीव्र करो और उसे चिंतन करने के लिए एक विचार दो। उसी पर मनःशक्ति का तीव्र प्रवाह छोड़ दो। जितनी देर तुम्हारा मन उस एक विचार पर केन्द्रित रहेगा, उतनी देर वह तुम्हारे अव्यक्त मन की स्थायी सामग्री बनेगा।

उदाहरण स्वरूप चित्त को निम्न वाक्यों पर कुछ २ क्षणों के लिये केन्द्रित करो—"अनन्त ज्ञान, अनन्त जीवन, अनन्त प्रकाश, पवित्रता एवं प्रेम का झरना मेरे अन्तर में है। सम्पूर्ण शक्ति व सामर्थ्य का मूल स्रोत अनन्त एवं अपार है। अनन्त परमात्मा में से व्यक्ति रूप में सामर्थ्य मुझ में प्रगट हो रही है।"

"परमात्मा की शक्तियों में से मैं अपना भाग खींच रहा हूं। चेतन तत्व मेरे शरीर, मन और आत्मा में अखण्ड नवीन रचना कर रहा है। मैं चेतन तत्व को अन्तर्बाह्य परिपूर्ण देख रहा हूं। मुझे अपनी अद्भुत शक्तियों का आदि स्रोत प्राप्त हो गया है।"

एकांत में आप ऐसा सोचिए कि आपके मनोरथ क्रमशः आपकी ओर आकर्षित होकर खिंचे आ रहे हैं। आपका

विद्युत प्रवाह दृढ़ता से आपको आगे ढकेल रहा है। आपकी मुश्किलें आसान हो रहीं हैं। आप क्रमशः सिद्ध की ओर अग्रसर हो रहे है।

एकात स्थान आशापूर्ण शुभ-सूचक चित्रों को मनोमन्दिर में सजाने का सब से उत्तम समय है। शुभ-भावना को एकात में अपने अव्यक्त मन में प्रवेश कराना चाहिये। तत्पश्चात् क्रमशः उन्हें संकेत दे दे कर दृढ़ बनाना चाहिये।

मनुष्य को केवल जिह्वा से ही नहीं, किन्तु अपने मन, वचन, कर्म तीनों से ही संकेत में विश्वास रखना चाहिये। जो संकेत वह एकात में अपने आपको दे, वे सच्चे हों, उनमें उत्साह भरा हो, इच्छा की अग्नि प्रदीप्त हो। जैसा मनुष्य भीतर से हो, वैसा ही बाहर से अपने को प्रकट करे।

"उत्तम समय आ रहा है। मैं प्रति दिन अच्छे-और अच्छे-जीवन की ओर अग्रसर हो रहा हूं। मेरा "कल" आज से सुन्दर होगा"-ऐसी भावना से नवीन प्रेरणा प्राप्त होती है।

"मेरी प्रकृति अभिलाषाओं के पीछे ऐश्वर्य, ईश्वरत्व अन्तर्हित है। मैं अपने हृदय के आनन्दमय भवन में आदर्श का आभास देखता हूं उन्हीं का प्रकाश करता हूँ। मेरी मानसिक वृत्तियों, हार्दिक अभिलाषाओं को प्रकृति देवी सुनती है और उसका उपयुक्त उत्तर भी देती है। इसी भावना में विहार कीजिये।

संकेत के दैनिक अभ्यास—प्रत्येक दिन जब जब तुम श्रद्धा पूर्वक एकाग्र मन हो अपने आपको संकेत देते हो, कुछ न कुछ उन्नति कर लेते हो। जब तुम अपने आपसे कोई छोटा कार्य ठीक तरह करा लेते हो, तो तुम्हारी शक्ति में वृद्धि होती है।

अव्यक्त रूप से तुम्हारी शक्तियों को संकेत का शक्तिशाली प्रभाव प्राप्त हुआ करता है जिससे तुम्हारी परिपुष्टि होती है।

एक ऐसा स्थान निश्चय करो जहां एक विशेष समय बैठ कर तुम सब संकेत दे सको। जिस प्रकार तुम भोजन ग्रहण करना नहीं भूलते उसी प्रकार स्व-संकेत का मानसिक भोजन ग्रहण करने में भूलचूक कदापि न करो। स्मरण रहे, एक दिन भूलने से कई दिन का प्रभाव नष्ट हो जाता है। तुम्हारी श्रद्धा को भी ठेस पहुँचती है।

प्रत्येक दिन तुम अपने कार्य (YourJob) के किसी विशिष्ट अंग को हाथ में लो और प्राणप्रण से लगा कर उसे पूर्ण कर डालो पहिले अपेक्षा कृत छोटे कार्य रहे' फिर क्रमशः बड़े बड़े कार्य लेते रहो' तुम्हारी शक्ति दिन पर दिन बढ़ेगी।

प्रत्येक दिन तुम जिस व्यक्ति पर चाहो अपना प्रभाव डालने की कोशिश करते रहो। पहिले साधारण व्यक्तियों पर अपनी शक्ति अजमाओ फिर ऊँचे व्यक्तियों को चुनो।

शक्ति प्रत्येक दिन बढ़ानी चाहिये। दो एक दिन आत्मबल संग्रह करने के पश्चात् आत्म संस्कार का कार्य छोड़ देने से एकत्रित शक्ति भी नष्ट हो जाती है।

शक्ति संग्रह का प्रथम सोपान अपेक्षा कृत कष्टप्रद हुआ करता है। प्रायः प्रत्येक उत्तम वस्तु की प्राप्ति का पहिला कदम मुश्किल होता है। किन्तु एक बार जागरण होने के पश्चात् मैंवाओं पुरुष रुकता नहीं। उसका अन्तर्मन उसकी प्रचुर सहायता करता है। अन्तरमन में सब प्रकार के विषयों का ज्ञान प्राप्त करने की क्षमता है किन्तु दुर्बल श्रद्धा रहित संकेत हमारे अन्तरमन को प्रदीप्त नहीं कर सकती। जिस मन में सर्व प्रथम प्रबल और पूर्ण

तुम्हारी समस्त चिंतायें, समस्त भ्रांतिया दूसरों के प्रतिकूल संकेतों के परिणाम हैं। तुम जब तक अज्ञान में हो तब तक उनसे चिपटे रह सकते हो। जब तक ये अनिष्टकारी संकेत तुम से चिपटे रहेंगे तुम्हें अशान्त बनाये रक्खेंगे, चैन न लेने देंगे, तुम्हारी स्वर्णरूपी आत्मा को विशुद्ध न होने देंगे। जब तक तुम इस मल से युक्त हो, अपने वास्तविक स्वरूप को भूले हुए हो, तुम्हारे अन्तःकरण की दुर्बलता, भय एवं चिंता का एक मात्र कारण यह अज्ञान संकेत ही है। मानव समाज का एक वृहत भाग इन दुर्बल संकेतों से मानसिक दासत्व का शिकार बन गया है। वे जैसी संकीर्ण मानसिक भूमिका में निवास करते हैं वैसे ही बन जाते हैं।

तुम दास हो या स्वामी ?—संसार में दो प्रकार के व्यक्ति हैं—एक वह जिनका जीवन स्रोत, दासत्व, बंधन एवं परतन्त्रता की कुत्सित विचारधारा के कारण अवरुद्ध हो गया है, जो निरन्तर डरपोक, भयभीत एव हीनता की भावना के वशीभूत होकर निजत्व को त्याग बैठे हैं और दूसरों के विचारों पर निर्भर रहते हैं। दूसरे वे जिन में अपनापन, मौलिकता एवं आत्माभिमान अवशेष है, जो पक्षी एवं निस्पन्द वायु की भांति स्वतन्त्रता के पुजारी है, स्वयं अपने स्वामी हैं, खुद अपने शरीर के मालिक (Controller) हैं। उनके विशाल हृदय में, भय शङ्का एवं कायरता की अनिष्ट शाङ्कायें उत्पन्न नहीं होतीं। वे क्षण क्षण अन्तःकरण की शान्ति भंग करने वाले राग, द्वेष भय कम हिम्मती के स्वनिर्मित बन्धनकारी नियमों को मानसक्षेत्र में कदापि प्रवेश नहीं होने देते।

क्या तुमने कभी इस तत्व पर विचार किया है कि तुम दास हो या स्वयं अपने स्वामी ? तुम अपने को किस श्रेणी में रखते

हो ? तुम अपने हो या दूसरे के ? तुम अपनी आत्मा पर भय एवं चिंता का कितना बोझ डालते हो ? तुम्हारे मन के अन्तस्तल में भय का संस्कार तो प्रबल नहीं हो गया है ? क्या तुम अपने भीतर दासत्व के, क्षुद्रत्व के, विचारों को आश्रय देते हो ? क्या तुम अपनी तुच्छता, दीनता, हीनता, गरीबी, मूर्खता की सत्यघातक विचारधारा में अस्त व्यस्त रहते हो ? क्या तुम अन्य व्यक्तियों के सहारे खड़े हो ?

तुम्हारे कितने ही दुःख केवल भय के कारण हैं। मनुष्य की जीवन शक्तियों का नाश करने वाले भय महादुष्ट राक्षस हैं। असंख्य मनुष्य आज केवल भय के अनिष्टकारी संकेतों से जीवन बर्बाद कर रहे हैं। भय से उत्पन्न दुर्वृत्तिया सब प्रकार के पुरुषार्थ को नष्ट कर देती है।

भय का कारण प्रतिकूल संकेत है—भय क्या है ? आदिकाल से अनिष्टकारी संकेतों का वृहत् भण्डार। न जाने कब से हम अधोगामी संकेत का संचय करते आ रहे हैं। अविश्वास, अश्रद्धा, संकोच लज्जा, कायरता, ग्लानि आज के नहीं हैं। इनका समूह हमारे पूर्व पुरुषों ने दैनिक जीवन में आने वाली अनेक आपदाओं क सह कर किया है।

किसी आती हुई आपत्ति की भावना से मन में एक आवेग (Emotion) उत्पन्न होता है हम मन में सोचते हैं अब यह हुआ तो इसके साथ प्रकृति (Seaction) स्वरूप अब अमुक बात होनी चाहिये। कल्पना करके हम डर जाते हैं। भय जब स्वाभावगत हो जाता है तब कायरता या भीरुता कहलाता है। पुरुषों में भीरुता भयङ्कर दुर्गुण है।

संसार में तुम सर्वथा स्वच्छन्द हो। तुम्हें पूर्ण निर्भय

जीवन व्यतीत करना है। किसी से भयभीत नहीं होना है तुम्हारे अन्तर प्रदेश में जो भय की ग्रन्थिया पड़ गई है उनका मुलोच्छेदन करना है केवल तुम्हारी भय की विषय कल्पना ही तुम्हें चिन्तित करती है। जिस डर को तुम कल्पना कर रहे हो वह कभी आने वाला नहीं है।

भय को दूर करने के लिये दिन में दो तीन वार अभय होने की भावनाओं में प्रवेश करो। शब्दों को पूर्ण विश्वास पूर्वक अव्यक्त मन में जमाओ।

भय से मुक्ति की भावनाएँ—"मै भय के चंगुल से सदा सर्वदा से लिये निकल गया हूँ। अब मैं पूर्ण निर्भय, निडर, निशङ्क हूँ। कोई मुझे डरा नहीं सकता। भय की ग्रन्थियों को मैंने उखाड़ फेंका है। जड़ मूल को नष्ट कर दिया है। मैं अब अभ्युदय के पथ पर अग्रसर हू। अतः मेरा चित्त पूर्ण स्थिर है। डावाडोल नहीं होता। संसार के भय आघात-प्रतिघात मेरी मन शान्ति भङ्ग नहीं कर सकते।

"मै भय एवं पिशाची चिंता के दूषित विचारों की कल्पना को अपने अन्तःकरण में पुष्ट नहीं करता। मुझे भली भांति विदित हो गया है कि निश्चित और निर्भय व्यक्ति ही अभ्युदय के मार्ग का पथिक बन सकता है किन्तु डरपोक मनुष्य तो तनिक भी आगे नहीं बढ़ सकता।"

"मैं अपने शत्रुओं की ओर से अभय हू, भय की कल्पना नहीं करता हूं, न भविष्य की कल्पित चिंताओं को धारण करता हूं। भय मेरा विचार सामर्थ्य नष्ट नहीं कर सकता।"

"मै तो पूर्ण निश्चित होकर ग्रह करता हू कि जिसके

चलूंगा । मैं अब विषय वासनाओं के जाल में नहीं बँध सकता ।

"मेरे हृदय में उतबुद्ध का, सत् प्रेरणा का राज्य है। मैं अनासक्त हो कर समस्त कार्यों में अग्रसर होता हूं । मैं सच्ची हृदय से शुद्ध सङ्कलप से जीवन को महापुरुषों द्वारा बताये हुए मार्ग पर लगता हूँ । मेरा मन पूर्ण स्थिर है । मेरा मन सुखदायक, स्फूर्तिदायक विचारों से परिपूर्ण रहता है । यही कारण है कि मैं उत्कृष्ट जीवन व्यतीत कर रहा हूँ । मैं बुराई को त्याग कर भलाई को ग्रहण करता चलता हूं ।

इसी प्रकार के दृढ निर्देश बना लीजिये और पूर्ण श्रद्धा पूर्वक आत्मा को उसमें स्नान कराइये । प्रतिदिन के अभ्यास से तुम्हें अपूर्व लाभ होगा । तुम्हारे मन में ऊँचा उठने की महत्वाकांक्षा प्रदीप्त होगी। यही तुम्हें परमार्थ की ओर ले जावेगी ।

डायरी का प्रयोग कीजिये—प्रातःकाल से सायंकाल तक तुमने क्या क्या किया ? किस किस दशा में उन्नति की ! कौन कौन से महत्वपूर्ण कार्य किये ? इन सबको एक डायरी में दर्ज करते रहिये । निद्रा से पूर्व कुछ काल के लिये इन कार्यों पर तीव्र आलोचना कीजिये । यदि तुम्हारी अन्तरध्वनि उन कार्यों को उत्तम नहीं कहती तो दूसरे दिन प्रातःकाल उत्कृष्ट जीवन की भावना का दृढ निश्चय कीजिये । यदि तुमने कार्य उचित किये हैं तो उसी प्रकार भविष्य में करने का निश्चय डायरी में नोट कर लीजिये ।

केवल सोच लेने मात्र से कि कल हम अमुक कार्य करेंगे आप अपने कर्तव्य का पालन न कर सकेंगे । लिख लेने से संकेत और भी दृढ़ हो जायगे, सत्य का सचार होगा तथा आत्म सुधार

का दृढ़ सङ्केत अकस्मात तुम्हारे अव्यक्त मन में प्रवेश कर जायगा। लिखने से तुम्हारे कार्य स्पष्ट दृष्टिगोचर होंगे। नियमितता की अभिवृद्धि होगी तथा आत्म बल भी बढ़ेगा।

सब महापुरुष डायरी लिखने के अभ्यस्त रहे हैं और उन्होंने समय का कजूसी की भांति उपयोग किया है। वे अपनी कटु अनुभव, तथा प्रेरणाएँ उन्हीं में लिखते रहे। उन्हें अपनी कमजोरियों के लिये आत्म-ग्लानि हुई। तत्पश्चात् उन्होंने प्रगतिशील जीवन का पथ ग्रहण किया।

डायरी में निम्न प्रकार कार्य प्रारंभ कीजिये। अपना प्रथम निश्चय मुख पृष्ठ पर लिखिये-" मैं आज से दृढ़ निश्चय करता हूं कि नित्य नियति समय ईश्वर की प्रार्थना करूंगा में दृढ़ निश्चय करता हूँ कि नित्य नियमित व्यायाम करूंगा। अपने कर्तव्य के प्रति सच्चा बना रहूंगा। परम निर्भय होकर निज कर्तव्य पालन करूंगा। मै किसी भय, चिंता या क्लेश से डर कर अपने निश्चत कार्य क्रम से कदापि न हटूंगा मैं अपन सङ्कल्पों पर अटल जमा रहूंगा। मेरे हृदय में जो उत्तम प्रेरणाएँ उठती हैं उनको अपने जीवन में प्रकट करूंगा।

"परमात्मा ने मुझे अतुल शक्ति से विभूषित किया है, अतः दृढ़ निश्चय भाव से मैं अपने व्रत में स्थिर रहूंगा। संसार के विकार मुझे सत्पथ से च्युत नहीं कर सकते।"

"मुझ में अदम्य उत्साह है। मैं अपनी आत्म ज्योति का शुद्धता तथा पवित्र की भावना से प्रति दिन प्रदीप्त करता रहूंगा मेरे हृदय में निर्मल बुद्धि, सत्प्रेरणा, ज्ञान का प्रकाश उदय होता है। मैं ऐसा दृढ़ हूं, और चट्टान के समान स्थिर हूं कि सांसारिक घटनाएँ मुझे मेरे दृढ़ निश्चय से चलायमान नहीं कर सकती। मैंने करुणामय परमात्मा का आश्रय लिया है —

अपने दृढ विश्वास से चाहे कठिन से कठिन विघ्न बाधाओं के आने पर भी हटने वाला नहीं हूँ। आज से मैं एक नवीन पथ का अनुसरण कर रहा हूँ। पर पथ सर्वथा नवीन एव उत्कृष्ट है।"

अपने निश्चयों को लिखकर तुम अधिकाधिक कार्य में प्रविष्ट हो सकोगे। नित्य अपने सकेतो को श्रद्धा पूर्वक पढो, उनका मनन करो। बुरे डरपोक विचार आकर तुम्हें अशान्त न करें। तुम्हारो डायरो तुम्हारे आत्मोद्धार की सूचक है। यह हर कदम पर तुम्हारी सहायक हैं। जितनी बार तुम अपने स केतों का पालन करोगे, नव प्रेरणा प्राप्त होगी। दीर्घ काल तक शुभ्रसकेतों पर मन एकाग्र करने से तद्रूप हो जाते। अतः जीवन को इन दिव्य स केतों में डुबो दीजिये। आत्मा को इनमें तल्लीन कर दीजिये तथा कुछ काल के लिये सब कुछ विस्मृत कर दीजिये। जो मनुष्य अपने चचल अस्थिर विचारों को वश में कर सत्पूरणा प्राप्त कर रहा है वह प्रति दिन दिव्य ज्ञान प्राप्त कर रहा है।

जगत पिता परमात्मा ने सृष्टि में स कीर्णता, सीमाबन्धन, दरिद्रता को स्थान नहीं रक्खा है। स कीर्णता, सीमाबन्धन, दरिद्रता स सार में नही प्रत्युत स्वय हमारे अन्तर्जगत में प्रविष्ट हो गए है। स्वय हमारे अन्त करण में ये विषैले कीटाणु बलात्कार आ घुसे हैं और उन्होंने हमारे प्राणतत्व का भयङ्कर ह्रास किया है। पृथ्वी पर तो कोई भी मनुष्य दरिद्र, असमर्थ, क्षुद्र या स कीर्ण नही होना चाहिये। दोष स्वय हमारा ही है। विरोधी भाव रखकर भला हम किस प्रकार उन्नत अवस्था में पहुँच सकते हैं? आत्म बल और आत्म विश्वास के आधार पर ही हम अपने जीवन को सुख एवं समृद्धशाली बना सकते हैं।

मनुष्य को देवता बनाने वाली पुस्तकें:—

(१) मैं क्या हूं ? ।≈) (२) सूर्य चिकित्सा विज्ञान ।≈)
(३) प्राण चिकित्सा विज्ञान ।≈)
(४) परकाया प्रवेश ।≈)
(५) स्वस्थ और सुन्दर बनाने की अद्भुत विद्या ।≈)
(६) मानवीय विद्युत के चमत्कार ।≈)
(७) स्वर योग से दिव्य विज्ञान ।≈) (८) भोग में योग ।≈)
(९) बुद्धि बढाने के उपाय ।≈)
(१०) धनवान बनने के गुप्त रहस्य ।≈)
(११) पुत्र या पुत्री उत्पन्न करने की विधि ।≈)
(१२) वशीकरण की सच्ची सिद्धि ।≈)
(१३) मरने के बाद हमारा क्या होता है ।≈)
(१४) जीव जन्तुओं की बोली समझना ।≈)
(१५) ईश्वर कौन है ? कहां है ? कैसा है ? ।≈)
(१६) क्या धर्म ? क्या अधर्म ? ।≈)
(१७) गहना कर्मणोगति ।≈)
(१८) जीवन की गूढ गुत्थियों पर तात्विक प्रकाश ।≈)
(१९) पंचाध्यायी धर्म नीति शिक्षा ।≈)
(२०) शक्ति संचय के पथ पर ।≈)
(२१) आत्म गौरव की साधना ।≈)
(२२) प्रतिष्ठा का उच्च सोपान ।≈)
(२३) मित्र भाव बढाने की कला ।≈)
(२४) आन्तरिक उल्लास का विकाश ।≈)
(२५) आगे बढने की तैयारी ।≈)
(२६) अध्यात्म धर्म का अवलम्बन. ।≈)
(२७) ब्रह्म विद्या का रहस्योद्घाटन ।≈)
(२८) ज्ञान योग, कर्म योग, भक्ति योग ।≈)
(२९) यम और नियम ।≈)
(३०) आसन और प्राणायाम ।≈)